



Varhaisaikuisten elämänhallinnan taitojen tukeminen

Toimintaterapeuttisen valmennusintervention suunnittelun prosessi

Mirva Karhunen
Eeva Soininen

Opinnäytetyö
Tammikuu 2017
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Toimintaterapeutti (AMK), toimintaterapian koulutusohjelma

Jyväskylän ammattikorkeakoulu
JAMK University of Applied Sciences

Tekijä(t) Karhunen, Mirva Soininen, Eeva	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Tammikuu 2017
	Sivumäärä 65	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Varhaisaikuisten elämänhallinnan taitojen tukeminen Toimintaterapeuttisen valmennusintervention suunnittelun prosessi		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapia		
Työn ohjaaja(t) Mari Kantanen		
Toimeksiantaja(t) -		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä varhaisaikuisille kohdennettu toimintaterapeuttisen valmennusintervention suunnitelma, joka soveltuu varhaisaikuisten syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Intervention suunnitelman laatimisessa mukailtiin Scaffan ja Reitz:n ohjelman suunnittelun prosessia. Valmennusintervention tarkoituksena on varhaisaikuisten elämänhallinnan taitojen tukemien, mikä taas osaltaan vahvistaa hyvinvointia ja ennaltaehkäisee syrjäytymistä. Intervention sisällöissä hyödynnettiin toiminnallisia menetelmiä Lifestyle Redesign®- ja Lifestyle Matters -interventio-ohjelmista sekä valmennuksesta.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä, jonka toteutusta ohjasivat Scaffan ja Reitz:n ohjelman suunnittelun prosessin mukaiset vaiheet. Valmennusintervention asiakaslähtöisyyden lisäämiseksi opinnäytetyön toteutusosassa tehtiin tarpeen arviointi workshop-työskentelyllä työpajatoiminnassa mukana oleville varhaisaikuisille (n=7). Workshopin tuotoksia analysoitiin narratiivista analyysia mukaillen. Tuloksia yhdistettiin tiedonhaun avulla saatuihin näkökulmiin varhaisaikuisten elämänhallinnan taitojen tarpeesta syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. Näiden pohjalta tehtiin toimintaterapeuttisen valmennusintervention suunnitelma.</p> <p>Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters -interventio-ohjelmat ja valmennus soveltuvat varhaisaikuisten elämänhallinnan taitoja tukevan valmennusintervention taustalle vastamalla niihin tarpeisiin, joita teorian tieto ja varhaisaikuiset nostivat esiin. Seuraava vaihe kohti valmista interventiota olisi suunnitella intervention menettelytavat ja aikataulut sekä kehittää arviointisuunnitelma. Myös materiaalien ja menettelytapojen testaus tulisi tehdä ennen intervention toteutusta.</p>		
Avainsanat (asiasanat) elämänhallinnan taidot, varhaisaikuisten syrjäytymisen ennaltaehkäisy, ennaltaehkäisevä toimintaterapia, Lifestyle Redesign, Lifestyle Matters, valmennus, ohjelman suunnittelun prosessi		
Muut tiedot Sivuja 47 + Liitteet 18		

Author(s) Karhunen, Mirva Soininen, Eeva	Type of publication Bachelor's thesis	Date January 2017
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 65	Permission for web publication: x
Title of publication Supporting young adults' life management skills The planning process of an occupational therapy coaching intervention		
Degree programme Occupational therapy		
Supervisor(s) Kantanen Mari		
Assigned by -		
<p>Abstract</p> <p>The objective of the thesis was to devise a plan for an occupational therapy coaching intervention meant for young adults and suitable for preventing social exclusion. The intervention was planned by following the program planning process designed by Scaffa and Reitz. The purpose of the intervention is to support the life management skills of young adults, which, in turn, would improve wellness and prevent social exclusion. Occupational methods from the Lifestyle Redesign and Lifestyle Matters -intervention programmes and coaching were used when designing the contents of the intervention.</p> <p>The thesis was implemented as a development work which followed the phases of the Scaffa and Reitz program planning process. In the implementation part, a needs assessment workshop was arranged for seven young adults (n=7) with the purpose of increasing the client orientation of the intervention. The outputs of the workshop were analysed by following narrative analysis. The analysed material was combined with theory information about young adults' needs of life management skills in the prevention of social exclusion. Based on these, the occupational therapy coaching intervention plan was completed.</p> <p>By responding to the needs raised by both the theory and the young adults' workshop, the Lifestyle Redesign and Lifestyle Matters -intervention programmes and coaching were deemed well-suited to the background of the intervention supporting young adults' life management skills. The next step towards the intervention would be planning the details of the intervention procedures and schedules and developing an evaluation plan. Moreover, pretesting the materials and procedures should be done before the implementation of the intervention.</p>		
Keywords/tags (subjects) life management skills, prevention of young adults' social exclusion, preventive occupational therapy, Lifestyle Redesign, Lifestyle Matters, coaching, program planning process		
Miscellaneous Pages 47 + Appendices 18		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Syitä varhaisaikuisten syrjäytymiseen.....	5
3	Elämänhallinnan taidot osana syrjäytymisen ennaltaehkäisyä	7
4	Ennaltaehkäisevä toimintaterapia	9
4.1	Valmennus toimintaterapian keinona	11
4.2	Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters -interventio-ohjelmat	15
5	Työn tarkoitus, tavoitteet ja eteneminen.....	18
6	Opinnäytetyön toteuttaminen	21
6.1	Tarpeen arviointia tiedonhaulla	21
6.2	Tarpeen arviointia workshop-työskentelyllä.....	24
6.3	Workshop-tuotosten analyysi	27
6.4	Tiedon synteesi palveluprofiilina.....	31
6.5	Valmennusintervention suunnitelman rakenne ja sisältö	33
7	Pohdinta	35
7.1	Valmennus toimintaterapian keinona.....	35
7.2	Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters -ohjelmien soveltuvuus	36
7.3	Ohjelman suunnittelun prosessin soveltuvuus	37
7.4	Workshop-työskentely tarpeen arvioinnin menetelmänä.....	38
7.5	Validiteetti ja reliabiliteetti.....	40
	Lähteet.....	42
	Liitteet	48
	Liite 1. Elämä haltuun yhdessä – toimintaterapeuttisen valmennusintervention suunnitelma.....	48
	Liite 2. Tutkimuslupahakemus	58
	Liite 3. Tutkimuslupa.....	60
	Liite 4. Workshopin sisältö	61

Kuviot

Kuvio 1 Valmennus muutoksen mahdollistajana toimintaterapiassa Pentlandin ym. (2016, 337) mukaan.	12
--	----

Taulukot

Taulukko 1 Ohjelman suunnittelun prosessi Scaffan ja Reitz:n (2014, 65) mukaan sekä opinnäytetyön kehittämistyön eteneminen.	19
Taulukko 2 Workshop-työskentelyyn osallistuneiden tuottamat esimerkkiasiakkaat ja niistä koottu valmennusintervention tyypillinen esimerkkiasiakas.	28
Taulukko 3 palveluprofiili	32

1 Johdanto

Ennaltaehkäisevän työn merkitystä sosiaali- ja terveydenhuollossa korostetaan yhä enemmän, sillä onnistuessaan se vähentää kustannuksia. Ongelmien varhainen tunnistaminen ja hoitaminen asiakkaan omassa toimintaympäristössä tuo selkeää säästöä niin taloudellisissa kuin inhimillisissäkin kustannuksissa. (Suomen lähi- ja perushoitajaliitto 2014.) Myös uudessa terveydenhuoltolaissa korostetaan perusterveydenhuollon vahvistamista ja erityisterveydenhuollon tarpeen vähentämisestä. Onnistuessaan ennaltaehkäisevillä palveluilla kyetään vähentämään tarvetta korjaaviin palveluihin. (Politiikkaohjelmien loppuraportti. Vaalikausi 2007–2011, 9.)

Tulevaisuuden toimintaterapiaa käsitelleessä opinnäytetyössä toimintaterapeuttiopettajat nimesivät toimintaterapeuttien kasvaviksi tehtäviksi korjaavan ja ennaltaehkäisevän toimintaterapian toteuttamisen sekä uusien palveluiden ja menetelmien suunnittelun. Asiakasta tultaisiin valtuuttamaan enemmän omaan kuntoutumiseensa ja näin ollen toimintaterapeutti olisi valmentajan ja tukijan roolissa. Kyse-lyssä nousi esiin myös terapeuttisen toiminnan hyödyntäminen jo ennen kuin asiakkaan elämänhallinnassa on huomattavia haasteita tai taustalla erityistä sairautta tai vammaa. (Leino 2011, 35–37, 43.)

Myös asiakaslähtöisyys puhututtaa sosiaali- ja terveystalouden palveluiden kehittämisessä. Jotta asiakaslähtöisyys toteutuisi, tulisi asiakas ja hänen tarpeensa palauttaa palvelutuotannon kehittämisen keskiöön. Parhaimmillaan asiakaslähtöinen toiminta edistää palvelutuotannossa parempaa vaikuttavuutta, tehokkuutta ja tuottavuutta. (Ahonen, Lamminmäki, Suokas, Suoheimo & Virtanen 2011, 12.)

Nämä ajankohtaiset teemat vaikuttivat opinnäytetyön aiheen valintaan. Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä toimintaterapeuttisen valmennusintervention suunnitelma syrjäytymisriskissä oleville varhaisaikuisille (Liite 1). Valmennusta toimintaterapian keinona on käsitelty opinnäytetöissä, mutta vähäisessä määrin. Kanadan toimintaterapeuttiyhdistys Canadian Association of Occupational Therapists nimeää valmennuksen yhdeksi toimintaa mahdollistavaksi toimintaterapeutin taidoksi (Occupational therapy – definition. 2016). Itse valmennus käsitteenä on kuitenkin suomalaisen toimintaterapian käytössä jäänyt varjoon.

Valmennusintervention kehittämistyötä ohjaa Scaffan ja Reitz:n (2014, 65) yhteisöpohjaisen ohjelman suunnittelun prosessi (Program Planning Process) (Taulukko 1). Tämä toimii myös opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä. Valmennusintervention sisällöissä hyödynnetään Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters –interventio-ohjelmia, jotka perustuvat toimintaterapian tutkittuun tietoon. Ohjelmat soveltuvat toimintaterapian ennaltaehkäisevään työhön, sillä ne ovat asiakaslähtöisiä ja perustuvat terveyden edistämiseen (Clark, Jackson, Mandel, Nelson & Zemke 1999, introduction). Valmennusintervention tarkoituksena on varhaisaikuisen elämänhallinnan taitojen tukeminen, mikä taas vahvistaa koettua hyvinvointia ja ennaltaehkäisee syrjäytymistä. Elämänhallinnan taitoja tuetaan Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters –ohjelmissa käytettävien toiminnallisten menetelmien ja valmennuksen kautta.

Valmennusintervention tarpeen arviointia tehdään sekä tiedonhaulla että workshop-työskentelyllä työpajatoiminnassa mukana olevien varhaisaikuisen kanssa. Intervention valittujen menetelmien (Lifestyle Redesign, Lifestyle Matters ja valmennus) soveltuvuutta varhaisaikuisille tarkastellaan tiedonhaun ja tarvearvioinnin tuottamaan tietoon peilaten. Tätä kautta tunnistetaan intervention kohderyhmän tarpeita ja pohditaan, kuinka valitut menetelmät kykenevät niihin vastaamaan. Näin asiakaslähtöisyys otetaan intervention suunnittelussa huomioon.

Käytännöllistä hyötyä opinnäytetyöstä on kaikille ennaltaehkäisevän toimintaterapian sekä toimintaterapeuttisen valmennuksen näkökulmista kiinnostuneille. Työssä esitellään myös toimintaterapeuttisen valmennuksen suunnittelua ohjelman suunnittelun prosessin mukaan.

2 Syitä varhaisaikuisten syrjäytymiseen

Kehityopsykologiassa nuoruus jaetaan yleisesti kolmeen eri vaiheeseen: nuoruuden varhaisvaihe (ikävuodet 12-14), nuoruuden keskivaihe (ikävuodet 15-17) ja nuoruuden myöhäisvaihe (ikävuodet 18-22). Ikävuosia 22-35 nimitetään varhaisaikuisuudeksi. (Kiviniemi 2008, 21.) Kiviniemi (2008, 22) jatkaa varhaisaikuisuuteen liittyvistä kehitystehtävistä. Robert J. Havighurstin (1972) mukaan niihin kuuluvat omista vanhemmista uudenlaisen mielikuvan muodostaminen, parisuhteeseen valmistautuminen, ammatinvalinta sekä eettisen ja moraalisen uskomusjärjestelmän kehittyminen. Varhaisaikuisen irtaantuminen lapsuudenkodista ja itsenäisen elämän aloittaminen on ristiriitaisia tunteita herättävää. Kiviniemi (2008, 22) jatkaa kehitystehtäviin kuuluvan Havighurstin (1972) mukaan myös oman elämäntyylin löytäminen, pitkäaikaisten kiintymyssuhteiden luominen, työelämään osallistuminen ja kansalaisvelvollisuuksien omaksuminen. Elämäntyylin muotoutumiseen vaikuttaa vuorovaikutus perheen, ikätovereiden ja muiden lähiyhteisöön kuuluvien ihmisten kanssa. Saavuttamalla nämä kehitystehtävät, varhaisaikuisen kasvaminen vastuulliseksi aikuiseksi mahdollistuu.

Varhaisaikuisten ja nuorten syrjäytymisellä tarkoitetaan yleisimmin prosessia, jossa yksilö jää ulos yhteiskunnallisista järjestelmistä, kuten koulutus- ja työmarkkinajärjestelmistä. Tämä taas vaikuttaa yksilön hyvinvointiin. Riskitekijöitä syrjäytymiselle voivat olla muun muassa vanhemmuuden puute, sosiaalisten suhteiden vähyys, irrallisuus koulukulttuurista, koulutuksesta putoaminen ja työmarkkinoiden ulkopuolelle

jääminen. Myös elämänhallinnan ongelmat ovat merkittävä riskitekijä. (Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015, 128; Nuorten syrjäytyminen 2016.)

Vaikeiden elämäntilanteiden muovaama tausta ja voimavarojen vähäisyys voivat myös vaikuttaa syrjäytymiseen. Taustalla saattaa olla työ- ja toimintakyvyn sairausluonteistakin alenemaa. Usein tästä seuraa negatiivinen kierre, jossa yksi ikävä asia johtaa toiseen. Näiden avaamiseen voidaan tarvita avuksi usean eri tahon ammattilaisia. Koska syrjäytyminen työ- ja koulutusyhteiskunnasta tapahtuu vähitellen, menee takaisin mukaan pääsemiseenkin aikaa. Työ- ja koulutuselämästä ulosjääminen on siis selkeästi yksi riskitekijä nuorten syrjäytymisessä. Nuorisobarometrien mukaan nuoret ovat itse kokeneet syrjäytymisen riskitekijöiksi ystävien puutteen, vääränlaisen seuran ja ulosjäämisen sosiaalisesta elämästä. (Myllyniemi 2015, 49–50.) Nuoruvaiheen erilaisista siirtymistä ja niiden yhteyksistä peruskoulun jälkeiseen elämänsuuntaan on toistaiseksi vähän tietoa. Ei voida siis varmuudella sanoa, mitkä seikat, missä ikävaiheessa vaikuttavat myönteisen tai kielteisen työ- tai koulutuskansalaisuuden rakentumiseen. (Hannikainen-Ingman, Karjalainen & Palola 2012, 312.)

Syrjäytyminen käsitteenä on monitahoinen, sillä ryhmä on hyvin heterogeeninen vaihdellen aina työhön hakeutuvista henkilöistä sellaisiin, jotka eivät ole työ- tai opiskelukuntoisia. Nuorten ja varhaisaikuisien tilat ja tilanteet eivät ole pysyviä, vaan ne vaihtelevat edestakaisin esim. työttömästä opiskelijaksi, työlliseksi, toimenpiteessä olevaksi ja jälleen työttömäksi. (Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015, 128.)

Yksi näkökulma on luokitella syrjäytyneiksi ne nuoret ja varhaisaikuiset, joilla ei ole peruskoulun lisäksi muuta koulutusta, ja jotka ovat työvoiman ja opiskelun ulkopuolella. Vuonna 2010 näitä syrjäytyneitä 15–29-vuotiaita oli yhteensä noin 51 300. Prosentuaalisesti tämä tarkoittaa noin viittä prosenttia kaikista tämän ikäryhmän edustajista. Näistä 18 800 oli työttömiä työnhakijoita ja muita työvoiman ulkopuolisia 32 500. Vahvasti syrjäytyneitä nuoria ja varhaisaikuisia arvioitiin olevan noin 32 500. He

eivät olleet rekisteröityneet työttömiksi työnhakijoiksi, eikä heitä näin ollen näkynyt missään tilastoissa. (Hannikainen-Ingman, Karjalainen & Palola 2012, 310.)

3 Elämönhallinnan taidot osana syrjäytymisen ennaltaehkäisyä

Elämönhallinnan taidot kuuluvat jokaisen elämään. Hyvät elämönhallinnan taidot auttavat selviämään stressistä, kiireestä ja erilaisista vastoinkäymisistä. Elämä tuntuu mielekkäämmältä, kun se koetaan jollain tapaa hallittavalta. Tätä kautta pystytään myös luottamaan paremmin tulevaisuuteen. Elämönhallinnan taidot ovat elämäntaitoja, joiden avulla siirrytään aikuiseen, itsenäiseen ja vastuulliseen elämänvaiheeseen. Ne toimivat myös perustana hyvän ja tasapainoisen elämän rakentamisessa. Elämää ei voi täysin hallita, mutta elämönhallinnan taitojen avulla voi harjoitella elämässä eteen tulevista haasteista selviytymistä. (Lindberg, Savolainen & Siltanen 2016, 12.) Oma suhtautuminen vaikuttaa kokemukseen elämönhallinnasta. On tärkeää tiedostaa ja vaalia niitä asioita, jotka ovat itselle merkityksellisiä ja tärkeitä. (Elämönhallinta 2016.)

Vartiainen (2008, 49) määrittelee Pro gradu -tutkielmassaan elämönhallinnan käsitteen koostuvan ihmisen sisäisestä ja ulkoisesta elämönhallinnasta. Sisäisen elämönhallinnan avulla ihminen selviää elämässään kohtaamistaan vaikeuksista luottaen siihen, että pystyy vaikuttamaan elämänsä kulkuun. Ihminen ei ajelehti vain olosuhteiden ja sattumusten armoilla, vaan ottaa aktiivista otetta elämästään, tekee omia ratkaisuja ja valintoja. Myös hänen ajattelutyylinsä on tulevaisuuteen suuntaavaa. Hyvä sisäinen elämönhallinta edellyttää myös itsetuntemusta omista kyvyistä ja mahdollisuuksista.

Vartiainen (2008, 49) jatkaa ulkoisen elämänhallinnan taas näyttäytyvän esim. silloin, kun henkilö hakee tukea lähiverkostoiltaan selviytyäkseen vaikeuksista. Vahvan ulkoisen elämänhallinnan omaava henkilö pyrkii vaikuttamaan elämänsä ulkoisiin tekijöihin, kuten elintasoon, jotta se vastaisi paremmin hänen omia tavoitteitaan ja tarpeitaan. Sisäinen ja ulkoinen elämänhallinta ovat yhteydessä toisiinsa. Positiivisen minäkuvan ja hyvän itsetunnon omaava henkilö säilyttää elämänhallintansa helpommin vaikeissakin olosuhteissa, kuten työttömyyden kohdatessa.

Nyyti ry:n oppaassa Ole oman elämäsi tähti käytetään elämänhallinnan taidoista nimeä elämäntaidot. Oppaan teemoja ovat: Kohti itseni näköistä elämää: arvot, tarpeet, tavoitteet ja valinnat, hyvän arjen perusta: ruokailu, uni ja liikkuminen, stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen, ajatusten tunnistaminen ja niiden kanssa työskentely, tunteet, itsetuntemus ja itsetunto sekä sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet. Elämäntaitokurssin tarkoituksena on auttaa löytämään keinoja, joilla voi edistää omaa hyvinvointiaan sekä itsetuntemusta ja arvostusta itseä kohtaan. Tarkoituksena on myös löytää voimavaroja ja oivaltaa itselle mielekkään arjen mahdollistajat. (Kauliomäki, Kohta, Lindberg, Savolainen, Siltanen & Tuuttila 2016, 7.)

Nuorten ja varhaisaikuisten elämänhallinnan taitojen tärkeydestä syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä kirjoitetaan Nuorisotutkimusverkoston ja THL:n yhteiseen tutkimushankkeeseen perustuvassa teoksessa (2015) Nuoret luukulla – Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Teoksessa esitetään nuorten työelämään aktivoimisen keinoiksi mieluummin hyvinvoinnin vahvistamista ja elämänhallinnan taitojen harjoittelua, kuin yksipuolista kurssitusta ja sanktioita. Myös varhainen puuttuminen sekä parempi tuki terveydestä ja mielenterveydestä huolehtimiseen jokaisessa elämänvaiheessa olisi hyödyllistä syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. Tutkimuksen tulosten mukaan syrjäytyneet nuoret ovat muita sairaampia, eivätkä palvelut kohtaa niiden nuorten tarpeita, joilla on alentunut toimintakyky ja jotka näin ollen eivät ole työ- tai opiskelukykyisiä. Nuoret omaavat kuitenkin halun päästä elämässään eteenpäin. (Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015, 129, 133.)

Mielenterveyttä edistävien tekijöiden löytäminen ja tukeminen ovatkin tärkeitä seikkoja syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. Mielenterveyttä edistämällä voidaan vaikuttaa positiivisesti myös henkilön fyysiseen ja psyykkiseen terveydentilaan. Tätä kautta henkilön emotionaalinen sietokyky kasvaa, elämänlaatu paranee, tuottavuus ja sosiaaliset onnistumiset lisääntyvät sekä henkilö oppii ymmärtämään paremmin omaa mielenterveyttään. (Scaffa, Reitz & Pizzi 2010, 335.)

Suomen lasten ja nuorten säätiön kotimaan toiminnan päällikkö Riikka Åstrand (2015) kirjoittaa blogissaan heikkojen elämäntaitojen yhteydestä mm. alentuneeseen toimintakykyyn ja passiiviseen elämänasenteeseen. Jos nuoren itsetuntemus on heikko, sosiaaliset tilanteet aiheuttavat ahdistusta tai itseluottamus puuttuu, voivat nämä muodostua tukipalveluiden hakemisen esteeksi ja edistää syrjäytymistä. Åstrand (2015) jatkaa, että nykyisestä julkisesta palvelurakenteesta puuttuu paikka, jossa elämäntaitoja voi harjoitella toiminnallisten keinojen kautta, pysyvän ja turvallisen yhteisön tukemana. Sosiaalisen vahvistumisen myötä nuorella olisi paremmat edellytykset sitoutua myöhemmin tuottavaan tekemiseen. (Åstrand 2015).

4 Ennaltaehkäisevä toimintaterapia

Ennaltaehkäisevässä toimintaterapiassa pyritään vaikuttamaan yksilön elämään jo ennen toimintakyvyn alenemista. Ihminen rakentaa identiteettiään ja kokee elämänsä merkitykselliseksi toiminnan kautta. Tietyt elämäntapahtumat ja murrosvaiheet voivat johtaa toiminnalliseen deprivatioon, jolloin ihminen vieraantuu hänelle aiemmin merkityksellisestä toiminnasta. Ihminen voi jumiutua negatiiviseen kehään, jossa itsetunnon heikkeneminen johtaa epäaktiivisuuteen ja tekemättö-

myyteen, joka puolestaan heikentää itsetuntoa, fyysisiä kykyjä, sosiaalisia suhteita ja vaikuttaa heikentävästi selviytymiseen. Tämä johtaa erilaisten roolien vähenemiseen, elämän merkityksen katoamiseen ja sitä kautta masennukseen ja ahdistukseen. Tällaisen negatiivisen kehän muotoutumista pyritään ennaltaehkäisevässä toimintaterapiassa estämään. (Craig & Mountain 2007, 10–11.)

Toimintaterapian mallit tarjoavat kokonaisvaltaista näkemystä ja hyvän pohjan ennaltaehkäiseville interventioille. Keskeistä ennaltaehkäisevässä toimintaterapiassa on toiminnallisen näkökulman tarkastelu. Toimintaterapiassa ymmärretään toiminnan merkitys terveyden ylläpitämisessä ja toimintakyvyn häiriöiden ennaltaehkäisyssä. Tarkoituksenmukaisella toiminnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti henkilön toiminnalliseen pätevyyteen ja roolien toteuttamiseen. Ainutlaatuisen lisän ennaltaehkäisevään työhön tuo toimintaterapian tapa tehdä analyysia niistä toiminnan osatekijöistä, jotka tukevat toiminnallista pätevyyttä. (Grossman 1991, 37–39.)

Grossman (1991, 37–38) kirjoittaa, että toimintaterapeuttien tulisi tehdä työtä tunnistuen niitä kohderyhmiä, jotka omaavat riskin heikentyneeseen toimintakykyyn sekä suunnitella ja toteuttaa ennaltaehkäiseviä palveluja. Toimintaterapian terveyttä edistäviä ja ennaltaehkäiseviä palveluita tulisivat tarjota päiväkoteihin, kouluihin, työpaikoille ja yksityisille toimintaterapian yrityksille. Ennen kaikkea toimintaterapeuttien tulisi rakentaa ja testata ennaltaehkäiseviä malleja juuri riskikohderyhmille.

Koivisto ja Blomqvist (2016, 14) määrittelevät katsauksessaan nuorten ja varhaisaikuisten palveluiden kehittämisen tavoitteiksi tuen tarjoamisen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, matalan kynnyksen palveluiden lisäämisen ja palveluiden paremman saatavuuden sekä niiden asiakaslähtöisyyden. Grek (2008, 17–18) taas ehdottaa toimintaterapian Pro gradu -tutkielmassaan nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn ja heidän osallistumisensa tukemiseen palveluja, joissa toiminnallisen näkökulman avulla tuettaisiin ihmisiä ylläpitämään tai saavuttamaan haluamiaan elämän-

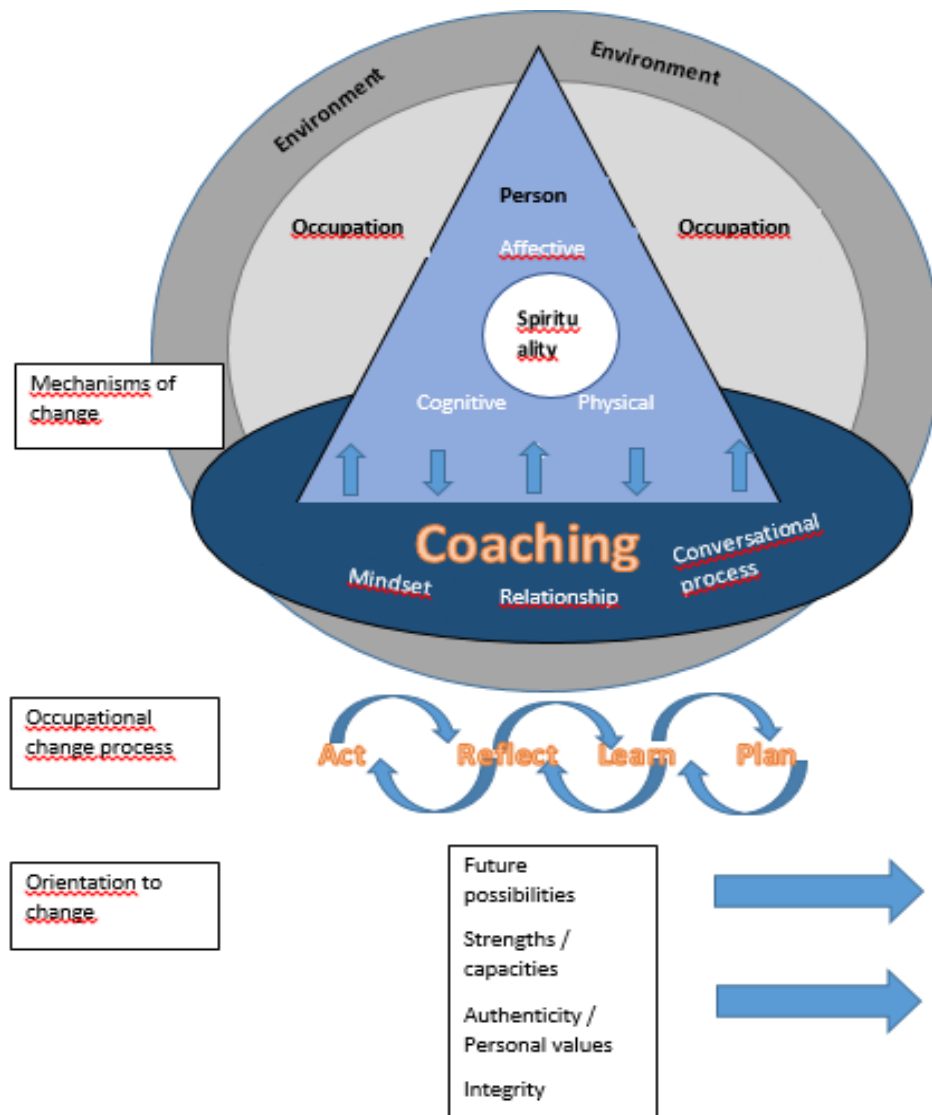
tapoja. Itselle merkityksellisellä toiminnalla, osallistumisella ja ajankäytöllä on vaikutuksia nuorten ja varhaisaikuisten terveyteen ja hyvinvointiin (Grek 2008, 65). Grek jatkaa Wilcockin (2005) ehdottavan toiminnallisen näkökulman huomioimista myös niiden henkilöiden osalta, joiden toimintakyvyssä ei vielä ole heikkenemää.

4.1 Valmennus toimintaterapian keinona

Valmennus tarjoaa elämänhallinnan taitojen harjoitteluun asiakasta itseään vastuutavan työskentelymallin. Valmennus on asiakaskeskeistä, keskustelunomaista ja kumppanuusmuotoista toimintaa, jossa valmentaja ei anna valmiita ratkaisuja asiakkaalle. Asiakasta ohjataan tunnistamaan hänelle itselleen tärkeitä ja merkityksellisiä asioita. Valmennuksen avulla asiakas tunnistaa myös voimavarojaan ja resurssejaan sekä herättelee luovuuttaan. Valmentaja ohjaa asiakasta myös valitsemaan ja suunnittelemaan tavoitteita sekä etenemään niitä kohti. Valmennus kasvattaa itseohjautuvaa oppimista ja perustuu asiakkaan tietoisuuteen itsestään, henkilökohtaisista ominaisuuksistaan, voimavaroistaan, mahdollisuuksistaan sekä valinnasta ja vastuullisuudesta. Toimintaan keskittyminen erottaa toimintaterapeuttisen valmennuksen muiden ammattilaisten tarjoamista palveluista. (Pentland 2014, 14–16.)

Canadian Association of Occupational Therapists määrittelee valmennuksen yhdeksi yhdeksästä toimintaterapian keinoista. Toimintaterapiassa sekä valmennuksessa asiakas on keskiössä ja hän on oman elämänsä asiantuntija. Jokaisella ihmisellä on oikeus tehdä elämäänsä koskevia päätöksiä. Päätöksien tekeminen ja halu muutokseen toiminnan ja toimintaan sitoutumisen kautta antaa tarkoitusta elämälle. Toimintaterapeuttista, positiiviseen muutokseen tähtäävää valmennusta voidaan tarjota hyvin niin yksilöille kuin ryhmillekin. (Pentland, Isaacs-Young, Gash & Heinz 2016, 63, 308.)

Valmennusta muutoksen mahdollistajana toimintaterapiassa voidaan havainnollistaa toimintaterapian Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin (CMOP-E) kautta (Kuvio 1).



Kuvio 1 Valmennus muutoksen mahdollistajana toimintaterapiassa Pentlandin ym. (2016, 337) mukaan.

Mallissa on kolme osa-aluetta: ihminen, ympäristö ja toiminta (person, environment, occupation). Nämä kolme osa-aluetta sisältävät omat osatekijänsä. Ihmisestä voidaan käyttää myös termiä asiakas. Malli kuvaa asiakkaan yhteyttä ympäristöönsä, jolloin

toiminta tapahtuu tässä vuorovaikutuksessa. Tuloksena tästä dynaamisesta suhteesta on toiminnallisuus. Toimintaterapeuttinen valmennus (coaching) sijoittuu asiakkaan ympäristöön, jolloin asiakas taas sijoittuu valmennusta käyttävän toimintaterapeutin ympäristöön. Valmennukseen sitoutuminen on toimintaa sekä asiakkaalle että valmennusta harjoittavalle toimintaterapeutille, jolloin molemmat osapuolet saavat vaikutteita toisiltaan sekä vaikuttavat ja muuttuvat valmennusprosessissa. (Pentland, Isaacs-Young, Gash & Heinz 2016, 337–338.)

Henkisyys (spirituality) kuvaa tässä mallissa asiakkaan sisäistä ydintä ja ilmentää tاهtoa, itseohjautuvuutta sekä motivaatiota. Henkisyys vaikuttaa kaikkiin asiakkaan tekemiin valintoihin ja tekemiseen. Kognitiivisilla valmiuksilla (cognitive) tarkoitetaan kognitiivisia ja älyllisiä tekijöitä. Näitä ovat muun muassa havaitseminen, keskittyminen, muisti ja ymmärtäminen sekä päättelykyky. Affektiiviset valmiudet (affective) taas koostuvat sosiaalisista ja emotionaalisista tekijöistä, jotka liittyvät asiakkaan sisäisiin sekä ihmisten välisiin tekijöihin. Fyysisillä valmiuksilla (physical) tarkoitetaan tässä yhteydessä kaikkia sensorisia, sensomotorisia ja motorisia valmiuksia. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2013, 209-211.)

Ajattelutapa (mindset) tarkoittaa, että valmennus näkyy toimintaterapeutin tietynlaisessa ajattelutavassa. Ajatellaan, että asiakkaan uskomukset ja oletukset itsestään, muista sekä ympäröivästä maailmasta vaikuttavat suoraan toiminnalliseen käyttäytymiseen ja siihen, mitä nähdään mahdollisena. Nämä vaikuttavat myös suoraan asiakkaan halukkuuteen muuttua. Valmennuksellinen ajattelutapa on avoin, utelias ja suvaitseva. Siinä on samankaltaisia piirteitä kuin asiakaslähtöisyydessä. (Pentland, Isaacs-Young, Gash & Heinz 2016, 337-338.)

Kumppanuus (relationship) taas kuvaa valmennuksen tapahtumista yhdessä asiakkaan kanssa luodussa valmentaja-asiakassuhteessa. Sen tarkoitus on saada aikaan ja

tukea sitä, mitä asiakas haluaa. Tälle suhteelle on ominaista luottamus, avoimuus, rehellisyys, suvaitsevaisuus, uteliaisuus, tilan antaminen sekä vapaus tutkia ja eläytyä mahdollisuuksiin. (Mts. 337-339.)

Keskustelun prosessi (conversational process) keskittyy asiakkaan kanssa työstehtävän asian kirkastamiseen, voimakkaita mielikuvia herättäviin kysymyksiin ja kuuntelemiseen. Keskustelun prosessissa olennaisia kysymyksiä ovat sellaiset, jotka kasvattavat asiakkaan itsetietoisuutta, mahdollistaen oivalluksia ja uuden löytämistä. Keskustelun tarkoituksena ei ole kerätä tietoa, vaan mahdollistaa asiakkaan itsereflektion kehittyminen. Yhteistyössä asiakkaan kanssa luotu toimintaterapeuttinen valmennussuhde vaatii toimintaterapeutilta osaamista valmennuksesta, jolla mahdollistetaan eteneminen kohti haluttua toiminnallista osallistumista. (Mts. 338-339.)

Valmennuksen kautta tapahtuu toiminta-reflektio-oppiminen-suunnittelu -sykli (act-reflect-learn-plan), jolloin muutoksia voi tapahtua ihmisen, toiminnan ja ympäristön tasoilla. Ihmisen tasolla muutokset voivat koskea henkisyttä sekä kognitiivisia, affektiivisia ja fyysisiä valmiuksia. (Mts. 337–338.)

Toiminnallisen muutoksen prosessi (occupational change process) vaatii aikaa. Eniten muutosta tapahtuu, kun asiakas siirtää oppimiaan asioita jokapäiväiseen elämään. Asiakas toimii ja reflektoi oman toimintansa lopputuloksia. Hän oppii virheistään ja muokkaa sekä suunnittelee toimintaansa sen mukaisesti. Osa oppimisesta tapahtuu valmennuksen aikana ja osa asiakkaan omassa arjessa. Toiminta-reflektio-oppiminen-suunnittelu –syklin mukaisesti asiakas saa uusia näkökulmia, itsetietoisuutta sekä oppii käyttämään luovuuttaan ja kekseliäisyyttään. Asiakas tekee itsereflektiota, oppii sekä muokkaa ja suunnittelee toimintaansa yhä itsenäisemmin. Tämän kautta voidaan mahdollistaa asiakkaan kasvaminen oman itsensä valmentajaksi. (Mts. 337-339.)

Toimintaterapeuttisella valmennuksella orientoidutaan kohti asiakkaan tulevaisuutta (orientation to change,). Asiakkaan kanssa pyritään luomaan parhaat mahdollisuudet muutoksille (future possibilities). Valmennuksessa keskitytään asiakkaan vahvuuksiin ja suorituskyykyyn (strengths / capacities) sekä niihin asioihin, jotka ovat kunnossa. Valmennuksen tarkoituksena ei ole korjata mahdollisia heikkouksia ja rajoituksia, vaan huomio kiinnitetään lisäämään asiakkaan autenttisuutta ja henkilökohtaisia arvoja (authenticity / personal values) ja mahdollistetaan hänen tietoisuuttaan elää omien henkilökohtaisten arvojen mukaisesti (integrity). (Mts. 337-339.)

4.2 Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters -interventio-ohjelmat

Ennaltaehkäisevän toimintaterapian näkökulmia ja valmennusta on hyödynnetty muun muassa Lifestyle Redesign -interventio-ohjelmassa. Lifestyle Redesign -ohjelmassa käytetään valmennuksen taitoja kasvattaakseen asiakkaan tietoisuutta itsestään ja siitä, kuinka heidän toimintansa, ympäristönsä ja muut tekijät vaikuttavat omaan hyvinvointiin. (Pentland, Isaacs-Young, Gash & Heinz 2016, 96.) Lifestyle Redesign on alun perin ikääntyneille suunniteltu, pienryhmässä toteutettava, ennaltaehkäisevä ja toimintalähtöinen interventio-ohjelma. Ryhmässä mahdollistetaan terveyttä edistäviä ja mielekkäitä toimintoja asiakkaiden jokapäiväisessä elämässä. Ohjelmassa keskitytään myös jokaisen asiakkaan yksilöllisiin haasteisiin, voimavaroihin ja tavoitteisiin. (Clark, Blanchard, Sleight, Cogan, Floríndez, Gleason, Heymann, Hill, Holden, Murphy, Proffitt, Niemiec & Vigen 2015, xiii.)

Lifestyle Redesign -ohjelma on kehitetty Etelä-Kalifornian yliopistossa 1990-luvun alussa. Sen vaikuttavuutta on tutkittu mm. Well elderly study -vaikuttavuustutkimuksella, joka toteutettiin satunnaistetulla vertailukokeella. Tutkimukseen osallistui 361 yli 60-vuotiasta. Tilastollisen analyysin kautta havaittiin ohjelmaan osallistuneilla huomattavia positiivisia muutoksia yleisessä terveydentilassa, fyysisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä sekä mielialassa ja hyvinvoinnissa niillä henkilöillä, jotka oli-

vat osallistuneet yhdeksän kuukauden mittaiseen interventioon. Puolen vuoden seurantaajaksolla todettiin, että 90% Lifestyle Redesign -ohjelmalla saavutetuista tuloksista oli pysynyt. (Craig & Mountain 2007, 3-4.)

Lifestyle Redesign -interventio-ohjelmassa käytettyjä teemoja ovat toiminta, terveys ja ikääntyminen, julkinen liikenne ja toiminta, rahankäyttö ja toiminta, terveys toiminnan näkökulmasta: fyysinen ja psyykkinen, aktiivisuus, ruokailu toimintana, ajankäyttö ja toiminta, turvallisuus kotona ja yhteisössä, ihmissuhteet ja toiminta, retket ja erityiset tapahtumat sekä ryhmän päättäminen (Heikkinen & Ristimäki 2014b, 20).

Lifestyle Matters on britannialainen versio Lifestyle Redesign –interventio-ohjelmasta. Lifestyle Matters –ohjelmassa käytetään menetelminä toiminnan itseanalyysia, toiminnallista kerrontaa ja luovuutta. Intervention kesto riippuu aina ryhmän tarpeista, mutta vaikuttavaksi on todettu vähintään kahdeksan viikon ja korkeintaan yhdeksän kuukauden pituiset interventiot. Teemoja, joita Lifestyle Matters –sovellukseen kuuluu, ovat aktiivisuus ja terveys, mielenterveys, fyysisen kunnon ylläpito, aktiivisuus kotona ja yhteisössä, turvallisuus ja henkilökohtaiset olosuhteet. Lisäksi sekä alussa että lopussa tarkastellaan saavutuksia ja tehdään arviointia. Ohjelmassa tehdään myös vierailuja ja retkiä asiakkaille tarkoituksenmukaisesti paikkoihin yhdessä koko ryhmän kanssa. (Craig & Mountain 2007, 7-33.)

Lifestyle Redesign -interventio-ohjelmassa asiakkaat oppivat tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja henkilökohtaisia ominaisuuksiaan. Interventio-ohjelmien avulla asiakkaat tulevat tietoisiksi myös toiminnan, ympäristön ja muiden osatekijöiden vaikutuksesta heidän terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Tätä kautta asiakas rohkaistuu ottamaan enemmän vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja onnellisuudestaan. (Pentland, Isaacs-Young, Gash & Heinz 2016, 96.)

Vaikka Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters -interventio-ohjelmat onkin alun perin suunnattu ikääntyneille, voidaan niitä soveltaa erilaisille asiakasryhmille ja monenlaisiin tilanteisiin. Etelä-Kalifornian yliopistossa Lifestyle Redesign -ohjelmaa on käytetty yliopisto-opiskelijoiden elämäntaitojen valmennuksen pohjana. Sitä on käytetty myös menetelmänä asiakkaiden kanssa, joilla on diabetes, MS-tauti, autismin kirjon häiriöitä, ongelmia painonhallinnassa tai tupakoinnin lopettamisessa sekä erilaisten kiputilojen hoidon yhteydessä. (About health coaching N.d.) Tämä kertoo ohjelman soveltuudesta erilaisten asiakkaiden tarpeisiin.

Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters –interventio-ohjelmia on mukailtu useissa opinnäytetöissä. Enimmäkseen kohderyhmänä ovat olleet ikääntyneet, mutta muutama opinnäytetyö löytyy myös varhaisaikuisiin liittyen. Lifestyle Redesign -ohjelmaa mukailten on tehty toimintaterapiaryhmä nuorille maahanmuuttajamiehille sekä opas yläkouluikäisten nuorten toimintaterapiaryhmän suunnitteluun. Lifestyle Matters -ohjelmaa on hyödynnetty psykiatrian poliklinikalla Tarinan sairaalassa, jossa potilaiden kokemukset siitä olivat pääosin positiivisia. (Hynynen & Tirkkonen 2013, 3; Heikkinen & Ristimäki 2014a, 3; Juntunen & Kaikkonen 2013, 7.)

Nuorille maahanmuuttajamiehille suunnatusta Lifestyle Redesign –toimintaterapiaryhmästä saatiin osallistujilta positiivista palautetta. Nuoret kokivat, että ryhmä auttoi heitä saamaan kokemuksia mielekkäistä toiminnoista. Ne ryhmäläiset, jotka olivat läsnä lähes jokaisella kerralla, kokivat oppineensa hyödyllisiä asioita. Ryhmäläiset saivat arvokkaan kokemuksen siitä, että heitä kuunnellaan ja arvostetaan. Ryhmä opetti osallistujia myös rauhoittumaan. (Hynynen & Tirkkonen 2013, 42.)

Yläkouluikäisten nuorten toimintaterapiaryhmän suunnitteluun kehitetyssä oppaassa hyödynnettiin Lifestyle Redesign -interventio-ohjelmaa ja toimintaterapeuttien näkökulmia. Oppaan teemat olivat asiakaslähtöisiä ja soveltuivat toimintaterapeuttien mukaan hyvin yläkouluikäisille. (Heikkinen & Ristimäki 2014a, 37.)

Lifestyle Matters -ohjelman käyttökokeemukset psykiatrian poliklinikalla Tarinan sairaalassa olivat positiivisia. Ryhmän tärkeimpänä antina pidettiin vertaistukea, joka toi sosiaalisia kontakteja arkeen. Toiminnallisten menetelmien käyttö kasvatti ryhmän yhteenkuuluvuutta, helpottaen eristäytymistä ja lisäten avoimuutta. Ryhmäläiset pääsivät keskustelemaan heille merkityksellisistä asioista ja asioita pystyttiin tarkastelemaan monesta eri näkökulmasta. Positiivisia muutoksia havaittiin ryhmäläisten sosiaalisessa kanssakäymisessä, ajattelutavoissa sekä arjen toiminnoissa. (Juntunen & Kaikkonen 2013, 35-36.)

5 Työn tarkoitus, tavoitteet ja eteneminen

Opinnäytetyö toteutui kehittämistyönä, jossa tavoitteena oli tehdä toimintaterapeuttisen valmennusintervention suunnitelma syrjäytymisriskissä oleville varhaisaikuisille. Valmennusintervention tarkoituksena on varhaisaikuisen elämänhallinnan taitojen tukeminen, mikä taas vahvistaa koettua hyvinvointia ja ennaltaehkäisee syrjäytymistä.

Valmennusintervention kehittämistyötä ohjasi Scaffan ja Reitz:n (2014, 65) ohjelman suunnittelun prosessi (Taulukko 1). Tämä toimi myös opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä. Ohjelman suunnittelun prosessi rakentuu esisuunnittelusta, tarpeen arvioinnista, ohjelman suunnittelusta, ohjelman toteutuksesta, arvioinnista ja levityssuunnitelmasta (Scaffa & Reitz 2014, 65). Tässä opinnäytetyössä keskityttiin esisuunnitteluun ja tarpeen arviointiin.

Taulukko 1 Ohjelman suunnittelun prosessi Scaffan ja Reitz:n (2014, 65) mukaan sekä opinnäytetyön kehittämistyön eteneminen.

Ohjelman suunnittelun prosessin vaihe	Opinnäytetyön kehittämistyön eteneminen
Esisuunnittelu (tutkimus) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tunnista ongelma ja kohderyhmä ➤ Tunnista olemassa oleva tieto, mukaan lukien huolenaiheet, jolle ohjelman tarve pohjautuu ➤ Määritä ohjelman sisäiset ja ulkoiset resurssit sekä esteet ➤ Määrittele päämäärä ja lähestymistapa tarpeen arvioinnille 	Aiheen ja lähestymistavan valinta <ul style="list-style-type: none"> • Kohderyhmän rajausta syrjäytymisvaarassa oleviin varhaisaikuisiin • Ongelman tarkentaminen elämänhallinnan taitoihin • Ohjelman suunnittelun prosessiin perehtyminen • Yhteistyötahoksi työpajatoiminta • Tarpeen arvioinnin sekä käytettävien menetelmien suunnittelu resursseihin peilaten
Tarpeen arviointi (Tiedon kerääminen ja analyysi) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kerää tarvittava tieto ➤ Analysoi tieto ja tee synteesi ➤ Määritä prioriteetit löydettyjen tarpeiden pohjalta ➤ Tunnista ja arvioi vaihtoehtoiset ratkaisut ➤ Muodosta toimintasuunnitelma 	Opinnäytetyön toteuttaminen <ul style="list-style-type: none"> • Tarpeen arviointia tiedonhaulla • Tarpeen arviointia workshop-työskentelyllä • Workshop-tuotosten analyysi, narratiiviset tarkastelutavat • Tiedon synteesi palveluprofiilina • Pohdinta • Elämä haltuun yhdessä -toimintaterapeuttisen valmennusintervention suunnitelman rakenne ja sisältö
Ohjelman suunnittelu	Elämä haltuun yhdessä – toimintaterapeuttisen valmennusintervention suunnitelma

Esisuunnittelua tehtiin opinnäytetyön aiheen ja lähestymistavan valinnan taustalle. Tarpeen arvioinnin mukaiset työvaiheet esitellään tarkemmin osiossa Opinnäytetyön toteuttaminen. Tarpeen arviointi sisältää Scaffan ja Reitz:n (2014, 65) mukaan seuraavat osiot: kerää tarvittava tieto, analysoi tieto ja tee synteesi, määritä prioriteetit löydettyjen tarpeiden pohjalta, tunnista ja arvioi vaihtoehtoiset ratkaisut ja muodosta toimintasuunnitelma.

Opinnäytetyön ulkopuolelle jäivät ohjelman suunnittelun prosessista intervention tarkkojen päämäärien, tavoitteiden, strategioiden, menettelytapojen ja aikataulujen laadinta. Myös arviointisuunnitelman kehittäminen sekä materiaalien ja menettelytapojen alustava testaaminen ja ohjelman toteutukseen, arviointiin ja levityssuunnitelmaan kuuluvat osiot jäivät ulkopuolelle ajallisten resurssien puutteen vuoksi. (Mts. 65)

Ohjelman suunnittelun prosessin mukaisesti valmennusinterventiolle tuli tehdä tarpeen arviointia. Tarpeen arviointia tehtiin sekä tiedonhaulla että workshop-työskentelyllä työpajatoiminnassa mukana olevien varhaisaikuisten kanssa. Näin pystyttiin tunnistamaan varhaisaikuisten tarpeita ja lisäämään valmennusintervention asiakaslähtöisyyttä. Työpajatoiminta tarjoaa työkokeilu-, työharjoittelu- ja kuntouttavan työtoiminnan paikkoja 17–29 –vuotiaille nuorille (Kautto & Lehtipää 2014, 5). Workshop-työskentely on työpaja, jossa korostuu osallistujien välinen vuorovaikutus ja tiedonvaihto. Tässä opinnäytetyössä workshopilla tarkoitetaan ryhmätyöskentelyä. (Ahtinen 2014, 7.)

Workshop-työskentelyn tarkoituksena oli saada selville varhaisaikuisten tarpeita liittyen intervention sisältöön ja elämäntaitojen taitoihin. Workshopin tuotokset analysoitiin narratiivista analyysia mukaillen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Analyysin tuloksia yhdistettiin tiedonhaun kautta tunnistettuihin tarpeisiin tehden niistä synteesiä. Tiedon synteesi esitettiin palveluprofiilin muodossa, joka toimi pohjana valmennusintervention suunnitelmalle.

Valmennusintervention sisältöjen suunnittelussa hyödynnettiin Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters –interventio-ohjelmia, jotka perustuvat toimintaterapian tutkituun tietoon. Valmennusinterventiossa elämäntaitojen taitoja tuetaan Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters –ohjelmissa käytettävien toiminnallisten menetelmien ja valmennuksen kautta.

Opinnäytetyön lopputuloksena on ennaltaehkäisevässä työssä käytettävä, asiakasläh- töisyyteen pohjautuva toimintaterapeuttisen valmennusintervention suunnitelma (Liite 1). Interventiota on tarkoitus soveltaa jokaisen asiakasryhmän mukaan, eikä in- terventiota suoraan kohdenneta tiettyyn palveluun.

6 Opinnäytetyön toteuttaminen

Opinnäytetyö on kehittämistyö, joka on rakenteeltaan kaksiosainen. Työ sisältää ke- hitettävän toimintaterapeuttisen valmennusintervention suunnitelman ja prosessia kuvailevan kirjallisen raportin. Työn tuottamisen prosessi ja työn lähtökohtana oleva tietoperusta esitellään myös raportissa. (Liukko 2012.)

6.1 Tarpeen arviointia tiedonhaulla

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää monenlaisten aineistojen hankkiminen ja sitä kautta niiden vertailu (Aaltio & Puusa 2011, 162-165). Tässä opinnäytetyössä tehtiin tiedonhakua seuraavilla hakusanoilla: varhaisaikuisuus, varhaisaikuisen ja nuorten syrjäytyminen, syrjäytymisen ennaltaehkäisy ja toimintaterapia, varhaisaikuisuuden kehitystehtävät, elämäntaitojen taidot, ennaltaehkäisevä toimintaterapia, toiminta- terapia ja valmennus, Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen innovaatiokatsauksessa kohderyhmänä olivat 13–29-vuotiaat nuoret ja varhaisaikuiset. Eriarvoisuuden ja syrjäytymisen torjumisen osalta nuorten tarpeiksi kuvattiin syrjäytymiskehityksen ehkäiseminen ja riskiryhmiin kuuluvien seulonta ja tunnistaminen. Tunnistetut tarpeet liittyivät elämäntaitojen, itsenäistymiseen, epäterveellisiin elintapoihin, koulunkäynnin tukeen ja poissaoloihin

sekä työelämään siirtymiseen. Esille nousivat myös osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen, nuoren kuunteleminen ja kohtaaminen sekä vertaistuki ja mielekäs tekeminen. Palveluiden kehittämiseen liittyvät tarpeet koskivat yhden luukun periaatteella tarjottavia palveluja, joissa tarjolla olisi kokonaisvaltaista apua. (Koivisto & Blomqvist 2016, 13-14.)

Nuorten syrjäytymisen ymmärtämiseksi tulisi ottaa huomioon heidän nykyisen elämäntilanteensa hyvinvoinnin vajeet ja niiden kasautuminen, mutta myös aikaisempien elämänvaiheiden rooli: selviämistä tukeneet ja syrjäytymisen riskiä lisänneet tekijät. Erilaiset suojaavat tekijät voivat turvata kasvua lukuisista riskeistä huolimatta. Näistä keskeisimpiä ovat muun muassa läheiset ihmissuhteet, harrastusmahdollisuudet, oikea-aikainen puuttuminen sekä kokemus omasta pärjäämisestä. (Syrjäytymisen ja syrjäytymisen riskitekijät 2016.)

Nuorten on tultava kuulluksi omissa ja yhteisissä asioissa. Sosiaalisen osallisuuden merkitys, eli ryhmään kuulumisen kokemus, yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys ovat hyvin tärkeitä jokaiselle nuorelle. (Määttä & Määttä 2015, 33.)

Nuoren ollessa valmis käsittelemään asioitaan liittyen esim. itsetuntemukseen, sosiaalisiin suhteisiin tai koulutukseen ja työpaikkaan, pitäisi hänelle tarjota tukea juuri silloin. Nuorten palveluihin on usein jonoa ja nuoret jäävät helposti pyörimään ”pahoinvoinnin kierteeseen”. Monen nuoren koulutuspolku hankaloituu nuoren muuttaessa pois kotoa toisen asteen opintojen takia, mikäli nuori ei hallitse riittäviä arjen taitoja, kuten päivärytmiä, sosiaalisia taitoja, raha-asioiden hoitamista tai kodinhoitoa. Nuorilta puuttuu paikka, jossa arjen hallinnan taitoja voisi harjoitella. (Määttä & Määttä 2015, 34.)

Työelämästä tai koulutuksesta ulkopuolelle jääneillä nuorilla ja varhaisaikuisilla voi olla riski syrjäytyä. Koulutukseen ja työhön liittyvien valintojen lykkääminen tai totutusta aikuistumisreitistä poikkeaminen voi olla myös itse valittua. (Syrjäytyminen ja

syrjäytymisen riskitekijät 2016.) Syrjäytymisen taustalta löytyy usein monitasoisia syitä, jotka juontavat juurensa niin yhteiskunnallisiin tekijöihin, kuin perhe- ja yksilötasolle. Nuorten syrjäytymisen taustalta on havaittu merkittävänä ilmiönä mm. työmarkkinoiden muutokset. Oma paikka yhteiskunnasta ja työmarkkinoilta ei löydy enää samalla tavoin kuin ennen ja heikosti kouluttautuneiden työmahdollisuudet ovat romahtaneet. Myös yhteiskunnan tehokkuus- ja koulutusvaatimukset ovat kasvaneet, jolloin yksilöllä on vaara jäädä ulkopuolelle, mikäli hän ei pysty niihin syystä tai toisesta vastaamaan. Työttömyys ja toimeentulo-ongelmat ovat selkeästi yleistyneet vain perusasteen koulutuksen suorittaneilla nuorilla, verrattuna koulutetumpiin nuoriin aikuisiin. Matalan koulutustason omaavilla nuorilla on myös useissa tutkimuksissa havaittu ongelmia terveydessä, psyykkisessä terveydessä ja elämänhallinnassa. (Syrjäytyminen ja syrjäytymisen riskitekijät 2016.)

Nuoret luukulla – tutkimuksessa kirjoitetaan sosiaalisesta vahvistamisesta. Sosiaalinen vahvistaminen on määritelty nuorisolaissa (2006) tarkoitettavan ”nuorille suunnattuja toimenpiteitä elämäntaitojen parantamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi”. Tutkimuksessa selvitettiin muun muassa, miten sosiaalisen vahvistamisen pyrkimys taipuu käytännön työhön. Tutkimukseen haastateltu TE-toimistontyöntekijä piti ongelmallisena sitä, että osalla työkokeilussa tai palkkatöissä olevista nuorista elämänhallinnalliset taidot eivät olleet kunnossa. Tämä näkyi esimerkiksi ilmoittamatta myöhästelynä töistä. Sosiaalisen vahvistamisen toimenpiteinä pidettyjä elämänhallintaan keskittyviä ja ohjaavia koulutuksia ei enää työhallinnon puolelta tarjota. Nykyisin elämänhallinnan pitäisi olla kunnossa työvoimapalveluihin tultaessa, sillä sosiaalinen kuntoutus ei kuulu enää työhallinnolle. (Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015, 66.)

Nuorten elämään kuuluu erilaisia siirtymiä, kuten toisen asteen koulutuksesta työelämään tai jatko-opiskeluihin. Nämä siirtymävaiheet voivat olla riskitilanteita, jos elämä ei menekään kuten oli suunniteltu. Esimerkiksi muutto toiselle paikkakunnalle työn tai opiskeluiden perässä voi aiheuttaa sen, että nuoren on vaikea muodostaa uusia

kaverisuhteita, mikäli hänen sosiaaliset taitonsa ovat puutteelliset. Myös opiskelumotivaatio voi kadota ja opiskelu keskeytyä. Opiskelujen hankaloitumisen taustalta voi löytyä esimerkiksi oppimisvaikeuksia tai arjenhallinnan vaikeutta. (Määttä & Määttä 2015, 11.)

Valtioneuvoston julkaisussa kehoitetaan nuorten kohtaamisen osalta, että työntekijän on huomioitava erilaiset nuoret ja heidän tarpeensa. Apua tulee tarjota nuorille yksilöllisesti. Työntekijän täytyy olla saatavilla silloin, kun asiakas häntä tarvitsee. Valmentajan tavoittaminen edes puhelimella olisi toivottavaa. Nuori voi ottaa yhteyttä, kun tilanne on hankala. Tärkeitä valmentajan ominaisuuksia ovat myös aitous ihmisenä, nuoren arvostaminen, kuunteleminen ja läsnäolo sekä ajan antaminen nuorelle. Tämä puolestaan kasvattaa heidän välistään luottamusta ja helpottaa kohtaamista. Toiminnallisten menetelmien käyttö on usein hyödyllistä. (Määttä & Määttä 2015, 39-40.)

6.2 Tarpeen arviointia workshop-työskentelyllä

Valmennusintervention tarpeen arviointia jatkettiin tiedonhaun jälkeen workshop-työskentelyllä. Scaffa ja Reitz (2014, 69) ehdottavat yhdeksi tarpeen arvioinnin muodoksi ryhmäprosessia. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden keskusteluun kasvotusten palvelun kohderyhmän kanssa. Näin saadaan kohderyhmän näkökulmia heidän arvoistaan ja tarpeistaan, sekä mahdollisista esteistä koskien palvelua. Ryhmäprosessi toteutui workshop-työskentelyn muodossa työpajatoiminnassa mukana olleille varhaisaikuisille.

Workshopin suunnittelu

Workshop-työskentelyn yhteistyötahon valintaa ohjasi halu saada näkökulmia jo jonkinlaisen valmennuksen piirissä olevilta varhaisaikuisilta, ja siksi yhteistyöhön valikoitiin

tui työpajatoiminta. Työpajatoiminnan valmentajat olivat ennestään tuttuja opinnäytetyön tekijöille aiempien opintojen kautta. Workshop-työskentelyn suunnittelu aloitettiin alkusyksystä 2016. Suunnittelussa tehtiin yhteistyötä työpajatoiminnan valmentajien kanssa. Valmentajia tavattiin yhteensä kolme kertaa, ja lisäksi käytiin keskustelua sähköpostin välityksellä. Tarvittavat luvat kerättävään aineistoon pyydettiin Jyväskylän kaupungin kehittämisvastaavalta (Liite 2). Lisäksi workshop-työskentelyyn osallistuvilta kerättiin erilliset luvat (Liite 3).

Workshop-työskentelyyn valituilla metodeilla haluttiin muodostaa dialogia ja ajatus-tenvaihtoa osallistujien kanssa, jotta saataisiin selville varhaiskuisten tarpeita liittyen intervention sisältöön ja elämänhallinnan taitoihin. Työskentelyssä päätettiin hyödyntää kahta palvelumuotoilun työkalua: Katso palvelua asiakkaan silmin ja Piirrä asiakkaan palvelupolku (Palvelumuotoilun työkalupakki – Prosessi ja työpohjat, Työkalu 2A; 1A). Näitä työkaluja muokattiin sopiviksi workshop-työskentelyä varten.

Palvelumuotoilun työkalu (Katso palvelua asiakkaan silmin) toimi pohjana valmennusintervention esimerkkiasiakkaiden luomisessa. Esimerkkiasiakkaan kautta tuli saada vastauksia liittyen kysymyksiin esimerkkiasiakkaan unelmista, elämänhallinnan taitojen tuen tarpeesta sekä asiakkaan arvoista ja motiiveista, jotka ohjaavat hänen toimintaansa. (Liite 4.)

Toista palvelumuotoilun työkalua (Piirrä asiakkaan palvelupolku) käytettiin visualisoimaan osallistujille valmennusintervention suunnitelma jo ennen kuin se oli konkreettisesti valmis. Palvelupolku koostui ajasta ennen interventiota, sen aikana ja sen jälkeen. Palvelupolun vaiheet rakennettiin postereille. Valmennusintervention kehittämisprosessi oli tuolloin hyvin varhaisessa vaiheessa. Workshopin osallistujat tutustuivat palvelupolkuun ja vastasivat kysymyksiin koskien intervention sisältöä ja esimerkkiasiakkaan elämäntilannetta. Kysymykset koskivat myös työpajaympäristön positiivisia puolia, hyvän valmentajan ominaisuuksia sekä mahdollisia jatkotoimenpiteitä intervention päätyttyä.

Osallistujien tuotosten esittäminen suunniteltiin workshop-päivän loppuun. Esitykset päätettiin videoida, jotta myös sanalliset kertomukset saatiin taltioitua analysoinnin kohteeksi. Näin varmistettiin tiedon tallentuminen sanasta sanaan.

Päivän kulku

Workshop-päivä järjestettiin 10.10.2016 työpajatoiminnan tiloissa, ja se kesti yhteensä kolme ja puoli tuntia (Liite 4). Workshop-päivään osallistui yhteensä seitsemän 18-29-vuotiasta työpajatoiminnassa mukana olevaa varhaisaikuista. Näistä osallistujista neljä oli miehiä ja kolme naisia. Heistä muodostettiin kaksi paria ja yksi kolmen hengen pienryhmä. Osallistujille kerrottiin workshop-päivän kulku ja tehtävät työskentelyn alussa. Osallistujat eivät olleet valmistautuneet tehtäviin etukäteen.

Päivä oli jaettu kolmeen osaan. Aloituksessa kerrottiin opinnäytetyön aihe ja workshop-työskentelyn tarkoitus. Myös toimintaterapiaa esiteltiin lyhyesti, sillä osallistujilla ei ollut alasta aiempaa tietoa. Aloituksessa toteutettiin alkulämmittely, jossa tarkoituksena oli esittäytyä puolin ja toisin.

Työskentelyvaiheessa osallistujat tuottivat pareittain ja pienryhmässä yhteensä kolme kappaletta esimerkkiasiakkaita interventiolle. Esimerkkiasiakkaisiin liittyvät kysymykset oli esitetty visuaalisesti seinällä olevilla postereilla sekä osallistujille jaetussa materiaalissa. Tämän osion työstämiseen heillä oli aikaa noin 15 minuuttia. Seuraavaksi toteutettiin palvelupolku, jonka osallistujat kävivät läpi esimerkkiasiakkaiden kautta. Tähän osioon oli varattu aikaa noin 45 minuuttia.

Lopetusvaiheessa osallistujat esittivät tuotoksensa. Esitysten jälkeen työskentelystä tehtiin yhteenveto ja annettiin vielä kertaalleen info aineiston käytöstä opinnäyte-

työssä. Lisäksi kysyttiin palautetta työskentelystä erilaisten väittämien avulla. Lopussa ehdotettiin omien elämänhallinnan taitojen läpikäymistä. Näitä oli mahdollista käsitellä myöhemmin oman valmentajan kanssa.

Opinnäytetyön tekijöiden rooli oli aktiivinen workshop-työskentelyn aikana. Tärkeimpiä tehtäviä olivat työskentelyn alustus ja ohjaus sekä aikataulusta huolehtiminen. Myös tehtävien tarkentaminen ja lisäohjaus tarvittaessa kuuluivat tehtäviin.

6.3 Workshop-tuotosten analyysi

Aineiston litterointi ja teemoittelu

Workshop-työskentelyssä tuotettu analysoitava materiaali koostui osallistujien tuottamista postereista sekä videoiduista esityksistä. Postereissa oli kirjoitettuna ja piirrettynä esimerkkiasiakas sekä vastaukset palvelupolun varrelle. Videonauhoitetta kertyi yhteensä noin 25 minuuttia. Aineisto litteroitiin sanomisen sisällön osalta, sillä tarkasti sanasta sanaan litterointia ei koettu tarpeelliseksi. Litteroidussa aineistossa ilmenee osallistujien suullisen kertomuksen ydin (Kananen 2015, 90).

Aineistoa luettiin ensin avoimella lukemisella, eli ilman analyttisiä keinoja. Näin oli mahdollista eläytyä esimerkkiasiakkaisiin ja nähdä interventiota asiakkaan silmin. (Hänninen 2015, 174.) Aineiston sisältöä selkeytettiin taulukon avulla, jossa esiteltiin osallistujien tekemät esimerkkiasiakkaat, heidän unelmansa, tarpeensa liittyen elämänhallinnan taitoihin sekä arvot ja motiivit. Näistä koostettiin yksi tyypillinen valmennusintervention esimerkkiasiakas. (Taulukko 2.)

Taulukko 2 Workshop-työskentelyyn osallistuneiden tuottamat esimerkkiasiakkaat ja niistä koottu valmennusintervention tyypillinen esimerkkiasiakas.

Esimerkkiasiakas	Unelma	Tarpeet liittyen elämänhallinnan taitoihin	Arvot ja motiivit
Hessu 17v -koulupudokas, jättänyt koulun kesken koska ei kiinnostanut, työtön ilman koulutusta	Saada työpaikka ja kerryttää varallisuutta sekä vaihtaa asuinpaikkaa	Työpaikan saanti Pitkäjänteisyys Rutiinit Sosiaaliset taidot Rahan säästäminen Henkinen ja fyysinen hyvinvointi Itsetuntemus ja itsetunto Ihmissuhteet	Materialismi Kunnianhimo Mielenrauha Hyvinvointi Parempi elämä Onnellisuus
Nelli 18v -yksinhuoltaja -kotiäiti -työtön, ei opiskele	Kampaajan ammatti ja ystävien saaminen	Mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen, uni, muisti, mielen aktiivisuus sekä henkilökohtaiset olosuhteet kuten raha-asiat, ystävät, ruokailu, vapaa-aika, kiinnostuksen kohteet	-
Jorma 19v -keskeyttänyt opiskelut -työtön TE-toimiston asiakas	Työllistää itse itsensä ja perustaa grillikioski	Sosiaaliset taidot, itsetunto, tunteiden säätely, rahan säästö, ryhmätöiminta, talousneuvonta	Itsenäisyys, hyvä ruoka, yrittäjäyys. Itse itsensä työllistäminen, haluaa levittää kulinaarisia makunautintoja
Tyypillinen valmennusintervention esimerkkiasiakas	Unelma	Tarpeet liittyen elämänhallinnan taitoihin	Arvot ja motiivit
-Varhaisaikuisuuden kynnyksellä -Työtön, ei opiskele	Asiakkaalla on unelma, kuten koulu- tai työpaikan saanti, joka motivoi häntä eteenpäin elämässä.	-Itsetuntemus -Sosiaaliset taidot -Arjen muutosten mahdollistuminen konkreettisesti valmennuksen kautta (esim. rahan säästäminen ja työpaikan saanti, muutokset unessa ja ruokailussa)	Omat unelmat motivoivat eteenpäin elämässä

Tämän jälkeen palvelupolun tuottamaa aineistoa teemoiteltiin aineistolähtöisesti samankaltaisten ja toisiinsa liittyvien teemojen osalta, ja pyrittiin löytämään tekstistä samankaltaisia vastauksia ja selkeyttämään aineiston sisältöä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b; Kananen 2015, 93.) Palvelupolun varrelta esille nousivat erityisesti ammattitaitoisen valmentajan tärkeys, jonka tulisi auttaa asiakasta omien kokemusten läpikäymiseen ja ohjata tarvittaessa jatkopalveluiden piiriin. Hyvä valmentaja kannustaa, tsemppaa ja auttaa asiakasta. Hän on luotettava ja helposti lähestyttävä, ja häneltä uskaltaa kysyä apua. Hän kohtelee jokaista yksilönä ja ymmärtää, että toiselle asiakkaalle tietyt asiat saattavat olla hankalampia kuin toiselle. Myös vertaistuen merkitys korostui ja samanhenkiset ihmiset koettiin tärkeinä. Intervention jälkeistä yhteydenpitoa ja valmentajan tavoittamista tarvittaessa intervention päätyttyä toivottiin.

Analyysi narratiivisilla tarkastelutavoilla

Narratiivinen analyysi soveltuu yhteyksiin, joissa keskitytään yksilöiden vapaasti kertomiin asioihin. Lisäksi se antaa arvokasta asiakasnäkökulmaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Narratiivisessa analyysissä huomio kiinnittyy kokonaisen, juonellisen ja kronologisesti etenevän tarinan tuottamiseen (Heikkinen 2015, 161). Narratiivisuus on konstruktivistinen ja tulkinnallinen tutkimusote. (Mts. 156-157). Konstruktivismin mukaisesti workshopin osallistujat muodostivat tietonsa aikaisempien kokemusten ja tiedon varaan. Näin ollen osallistujien tuottama tieto oli suhteellista riippuen ajasta, paikasta ja tarkastelijan asemasta. Tieto muodostuu aina henkilön sosiaalisen ja fyysisen ympäristön sekä hänen elämäntapahtumiensa kautta. (Mts. 158.) Workshopin osallistujilla oli ajatus siitä, millainen olisi tyypillinen valmennusintervention esimerkkiasiakas ja millaisiin elämäntaitojen tarpeisiin valmennusintervention olisi vastattava. Näin he nostivat esille heille itselleen tärkeitä asioita.

Aineiston teemoittelun jälkeen tehtiin esimerkkiasiakkaista ja aineiston keskeisistä teemoista yhteenvedona tyyppikertomus. Tyyppikertomus mukailee narratiivista analyysia. Tyyppikertomuksessa ilmenee aineiston keskeisiä teemoja, tyypillisiä varhaisaikuisten esille nostamia asioita, aineistossa mukana olleita keskeisiä henkilöitä ja muita osatekijöitä. (Heikkinen 2015, 160; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Narratiivisen analyysin mukaisesti ääni annettiin workshop-työskentelyyn osallistuneille ja välitettiin tyyppikertomukseen heidän kokemuksensa ja merkityksenanto. Aineistoa valikoitiin ja pelkistettiin, jolloin lopputuloksena esitettävä tyyppikertomus on opinnäytetyön tekijöiden konstruktio. (Kohonen 2011, 199-203.) Tähän tyyppikertomukseen sisältyy ikätietoja, tietoja koulutuksesta, arvomaailmasta, unelmista ja motivoivista asioista sekä tietoja niistä elämäntaidoista, joita tarvitaan unelmaa tavoiteltaessa. Tyyppikertomus kuvaa omalta osaltaan kohderyhmän hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä sekä siihen liittyviä tyydyttämättömiä tarpeita.

Tyyppikertomus

”Valmennusintervention asiakas on varhaiskaikuisuuden kynnyksellä, noin 18-vuotias. Hänellä on ollut vaikeuksia opiskeluissa eikä koulunkäynti ole motivoinut häntä. Hänellä on joko ammatti- tai ylioppilastutkinto, mutta hän on tällä hetkellä työttömänä, eikä tarvittavia voimavaroja työelämään ole.

Asiakkaalla on kuitenkin suuri halu päästä elämässään eteenpäin ja saada mielekästä tekemistä, joka on hänelle merkityksellistä ja tarkoituksenmukaista. Unelma sekä toivo paremmasta elämästä motivoivat eteenpäin. Toimintaterapeuttiseen valmennusinterventioon hän löytää jo olemassa olevan asiakkuutensa, esimerkiksi TE-toimiston kautta.

Itsetuntemuksen kasvattaminen ja omien vahvuuksien löytäminen olisi tarpeellista asiakkaalle, jotta hän motivoituisi ja sitoutuisi tärkeään toimintaan. Tässä asiakasta auttaa ammattitaitoinen valmentaja, joka ohjaa valmennusryhmäläisiä omien kokemusten läpikäymiseen ja työskentelyyn oman elämän asioiden parissa. Tätä kautta hän voi oivaltaa omia vahvuuksiaan ja suunnata tulevaisuuttaan kiinnostavalle alalle.

Asiakas kaipaasi vahvistusta sosiaalsiin taitoihin ja uusia kavereita olisi myös kiva saada. Vertaistuen merkitys ja samanhenkiset ihmiset ovat hänelle valmennusinterventiossa hyvin tärkeitä. Valmennusryhmässä asioita jaetaan ja niitä läpikäydään yhdessä.

Itsetuntemuksen lisäämisen ja sosiaalisten taitojen harjoittelun lisäksi asiakas tarvitsi konkreettista apua esim. koulutukseen pääsyyn tai työpaikan saantiin. Valmentajalla tulisi olla tietämys asiakkaalle saatavilla olevista palveluista ja taito ohjata tarvittaessa jatkopalveluihin.

Hyvä valmentaja kannustaa, tsemppaa ja auttaa asiakasta. Hän on luotettava ja helpposti lähestyttävä, ja häneltä uskalletaan kysyä apua. Hän kohtelee jokaista yksilönä ja ymmärtää, että asiakkaalle jotkut asiat saattavat olla hankalampia kuin toiselle.

Asiakas toivoo yhteydenpitoa vielä valmennusintervention jälkeenkin. On hyvä, että on ihminen jolle voi soittaa, jos asiat menevät huonosti. Tämä luo turvallisuuden tuntea.

6.4 Tiedon synteesi palveluprofiilina

Tässä opinnäytetyössä esitetään tiedonhaun ja workshop-työskentelyn avulla tehdyn tarpeen arvioinnin synteesi visuaalisesti palveluprofiilin muodossa (Taulukko 3). Valmis palveluprofiili koostuu valitun kohderyhmän kuvauksesta, havaituista ongelmista ja kohderyhmän tyydyttämättömistä tarpeista ongelmien yhteydessä. Palveluprofiili luo pohjan intervention kehittämiseksi. (Scaffa & Reitz 2014, 66–67.)

Taulukko 3 Palveluprofiili

Palveluprofiili		
Palveluprofiilin osat	Tyypikertomuksen tuot- tama tieto	Tiedonkeräyksen tuot- tama tieto
Kuvaus kohderyhmästä	<p>18-vuotias varhaisaikuisen</p> <p>Omaa halun päästä elämäs- sään eteenpäin ja saada mie- lekästä tekemistä.</p> <p>Unelma, kuten koulu- tai työpaikan saanti, joka moti- voi eteenpäin elämässä.</p>	<p>17–29 vuotiaat varhaisaikui- set</p> <p>Varhaisaikuisuuteen liittyviin kehitystehtäviin kuuluvat mm. omista vanhemmista uu- denlaisen mielikuvan muo- dostaminen, parisuhteeseen valmistautuminen, ammatin- valinta ja eettisen sekä mo- raalisen uskomusjärjestelmän kehittymisen.</p> <p>Sosiaalisen osallisuuden mer- kitys, eli ryhmään kuulumisen kokemus, yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys ovat hyvin tärkeitä</p>
Havaitut ongelmat	<p>Ei opiskele ja on työttömänä</p> <p>Ei ole ollut motivaatiota opiskeluun -> Vaarana syr- jäytyminen</p>	<p>Työelämästä tai koulutuk- sesta ulkopuolelle jääminen</p> <p>Puutteita elämänhallinnalli- sissa taidoissa</p> <p>Työvoimapalvelut olettavat elämänhallinnan olevan kun- nossa asiakkuuden alettua</p> <p>Nuorilta puuttuu paikka, jossa arjen hallinnan taitoja voisi harjoitella</p> <p>Ystävien puute, vääränlainen seura, ulosjäämisen sosiaali- sesta elämästä</p> <p>Työ- ja toimintakyvyn sairaus- luonteinen alenema</p> <p>Vaikeiden elämäntilanteiden historia</p>

Kohderyhmän tyydyttämättömät tarpeet ongelmien yhteydessä	Itsetuntemus Sosiaaliset taidot Arjen muutosten mahdollistuminen konkreettisesti valmennuksen kautta (esim. rahan säästäminen ja työpaikan saanti, muutokset unessa ja ruokailussa) Vertaistuellla iso merkitys Hyvän valmentajan tärkeys	Palvelut yhden luukun periaatteella. Kokonaisvaltaista apua. Syrjäytymiskehityksen ehkäiseminen. Riskiryhmiin kuuluvien seulon ja tunnistaminen. Apua elämänhallintaan, itsenäistymisen, epäterveellisiin elintapoihin, koulunkäynnin tukeen ja poissaoloihin sekä työelämään siirtymiseen. Tukea elämän siirtymätilanteisiin, kuten muutto toiselle paikkakunnalle opiskeluiden tai töiden perässä Osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen. Nuoren kuunteleminen ja kohtaaminen. Vertaistuki ja mielekäs tekeminen.
--	---	--

6.5 Valmennusintervention suunnitelman rakenne ja sisältö

Valmennusintervention suunnitelman sisällön kehittäminen pohjautuu palveluprofiolin avulla esitettyihin kohderyhmän tyydyttämättömiin tarpeisiin koettujen ongelmien yhteydessä. Tarpeet pyritään huomioimaan valmennusintervention suunnitelman sisällön tarjoamilla keinoilla ja ratkaisuilla. Varsinainen valmennusintervention suunnitelma on nimeltään Elämä haltuun yhdessä – toimintaterapeuttisen valmennusintervention suunnitelma ja se löytyy opinnäytetyön loppuosasta (Liite 1). Intervention suunnitelma on muokattavissa ja räätälöitävissä käyttäjän, asiakkaiden sekä mahdollisen tilaavan tahon tarpeisiin. Suunnitelman käyttäjän on hyvä jatkojalostaa suunnitelmaa seuraamalla Scaffan ja Reitz:n ohjelman suunnittelun prosessin vaiheita.

Intervention suunnitelmaa on tarkoitus toteuttaa ryhmävalmennuksen muodossa, johon sisältyy myös yksilövalmennuksia. Ryhmävalmennus voidaan toteuttaa määrätyn aikaisena interventiona. Ryhmässä on mahdollista käsitellä kaikki Lifestyle Matters-ohjelman tarjoamat kahdeksan teemaa, tai asiakkaat voivat valita teemat sen mukaan, mitkä ovat heille juuri sillä hetkellä tarpeellisia. Valmennuksen kesto riippuu asiakkaiden tarpeesta ja räätälöidään aina ryhmän tarpeen mukaan. Usein valmennusryhmien kokonaiskesto voi vaihdella noin kahdesta kuukaudesta yhdeksään kuukauteen. Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters –interventioon pohjautuville ryhmille ei ole määritelty varsinaista ajallista suositusta. Ajallisesti ryhmäkerrat ovat olleet kestoltaan puolestatoista tunnista kahteen tuntiin. (Craig & Mountain 2007, 18.) Valmennusryhmän tulisi toimia suljetun ryhmän periaattein.

Valmennusintervention suunnitelma on jaettu kolmeen vaiheeseen.

1. Valmennuksen aloitus, johon kuuluu alkukartoitus ja yksilöllisen valmennussuunnitelman tekeminen.
2. Intervention toteutus, jossa esitellään Lifestyle Matters –interventio-ohjelman mukaiset teemat sekä sen tarjoamia työkaluja.
3. Intervention päättäminen, johon sisältyy loppuarviointi ja tulosten raportointi.

Valmennusintervention suunnitelmaa käyttävän toimintaterapeutin tulee olla perehtynyt Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters –interventio-ohjelmiin ja niiden tarjoamiin toiminnallisiin menetelmiin. Myös toimintaterapeuttiseen valmennukseen tulee perehtyä.

7 Pohdinta

Pohdintaosiossa tarkastellaan toimintaterapeuttisen valmennuksen sekä Lifestyle Re-design ja Lifestyle Matters -interventio-ohjelmien soveltuvuutta syrjäytymistä ennaltaehkäisevän intervention taustalle. Lisäksi käydään läpi Scaffan ja Reitz:n ohjelman suunnittelun prosessin sopivuutta intervention suunnittelun taustalle sekä pohditaan workshop-työskentelyä tarpeen arvioinnin menetelmänä. Pohdintaosioon sisältyy myös opinnäytetyön validiteetin ja reliabiliteetin tarkastelu.

7.1 Valmennus toimintaterapian keinona

Yksi palveluprofiilissa nimetyistä varhaisaikuisten ongelmista koski motivaation puutetta. Puuttuva motivaatio voi heijastella elämässä vaikeutta löytää mielekkäitä asioita. Valmennus tarjoaakin toimintaterapiaan erityisen keskustelevan lähestymistavan, jonka avulla voidaan auttaa asiakasta selvittämään hänelle tärkeitä ja merkityksellisiä asioita toiminnallisten menetelmien kautta. Nämä asiat ovat tärkeitä, jotta asiakas pystyy tekemään valintoja haluttujen päämäärien saavuttamiseksi. (Pentland 2012, 15)

Valmennus toimintaterapian keinona soveltuu hyvin käytettäväksi asiakkaan apuna erilaisissa elämän siirtymävaiheissa. Siirtymävaiheet voivat aiheuttaa tarvetta muutokseen, uuden oppimiseen, kasvuun ja oman elämän uudelleen järjestelyyn niin, että elämässä olisi merkityksellisiä asioita. (Pentland 2012, 15.) Nuorten ja varhaisaikuisten elämään kuuluu luonnollisesti erilaisia siirtymiä, kuten opintojen tai töiden aloitus, muutto toiselle paikkakunnalle, itsenäistyminen tai perheen perustaminen. Unelmat motivoivat eteenpäin elämässä ja valmennus tarjoaa ratkaisukeskeisen näkökulman kohdistaa katsetta tulevaisuuteen ja keskittyä omiin vahvuuksiin.

7.2 Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters -ohjelmien soveltuvuus

Palveluprofiilissa yhtenä tunnistettuna tarpeena oli itsetuntemuksen kasvattaminen ja omien vahvuuksien löytäminen. Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters -ohjelmat vastaavat tähän tarpeeseen mm. yksilötapaamisilla valmentajan ja valmennettavan kesken. Yksilötapaamisten ideana on, että jokainen ryhmän jäsen voi kertoa huolistaan, peloistaan ja ongelmistaan yksityisesti sekä kehittää toimintasuunnitelmaa työstääkseen näitä asioita. Yksilötapaamiset myös syventävät valmentajan ja valmennettavan välistä suhdetta. Valmennettavan ongelmiin tartutaan ja käsitystä niistä sekä heidän tarpeistaan syvennetään. Valmentaja ja valmennettava katsovat yhdessä, mitä he voivat tehdä positiivisen muutoksen mahdollistumiseksi. Yksilötapaamisissa autetaan valmennettavaa tunnistamaan ja tavoittelemaan omakohtaisia tavoitteita. (Craig & Mountain 2007, 30.)

Yksilötapaamisissa voidaan myös keskittyä parhaiten valmennettavan oman elämän asioihin, kuten sopivan koulutus- tai työpaikan etsimiseen. Valmentaja auttaa tarvittaessa toisen tahon löytämisessä liittyen terveyteen, sosiaaliseen tukeen tai yhteisön palveluihin (Mts. 30).

Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters -Interventio-ohjelmien on todettu tuovan parannusta elämän laatuun, fyysiseen toimintakykyyn ja mielenterveyteen ennaltaehkäisevässä ja yhteisöpohjaisessa toimintaterapiassa. Lisäksi tutkimukset osoittavat Lifestyle Redesign -ohjelman tarjoavan tehokkaita ennaltaehkäiseviä tekniikoita. Sen avulla voidaan edistää asiakkaiden elämänlaatua sekä terveyttä ja tätä kautta alentaa terveydenhuollon kustannuksia. (Scaffa & Reitz 2014, 48.) Ohjelmaa voidaan ajatella tarjottavan tueksi esimerkiksi henkilöille, joilla on työ- ja toimintakyvyn sairausluonteista alenemaa.

Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters -interventio-ohjelmissa valmennetaan tekemään muutoksia henkilökohtaisesti tärkeisiin asioihin, arvoihin ja terveyttä edistäviin tavoitteisiin liittyen. Toimintoja ja elämäntyylin valintoja analysoidaan. Ohjelman kautta voimaannutetaan ohjaamaan omaa elämää ja olemaan oman terveyden edistäjä. (Clark, Jackson, Mandel, Nelson & Zemke 1999, introduction). Ryhmässä kokemusten jakamisen ja ohjauksen myötä on mahdollisuus reflektoida toimintaa, johon osallistutaan. Näin lisätään ymmärrystä sitä, miten toiminta vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. (Craig & Mountain 2007, 29.)

Yhtenä tarpeena palveluprofiilissa kuvattiin sosiaalisten taitojen lisäämisen tärkeys ja vuorovaikutustaitojen paraneminen. Myös vertaistuen merkitystä korostettiin. Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters tarjoavat ryhmämuotoisina interventioina paljon mahdollisuuksia vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. Ryhmä tarjoaa tunnetta kelpaavuudesta ja siitä, että omilla mielipiteillä on väliä ja niitä kuunnellaan. Ryhmässä on myös mahdollista tunnistaa yhteisiä, jokaisen elämään liittyviä teemoja ja uusia taitoja voidaan harjoitella kannustavassa ilmapiirissä. Ryhmä tarjoaa sosiaalista tukea ja ystävyyssuhteita sekä purkaa ihmisten eristyneisyyttä. Ideat syntyvät pääasiassa toisia kuuntelemalla, ja ongelmia ratkotaan yhdessä. Jotkin ryhmän jäsenet voivat toimia myös roolimalleina. (Craig & Mountain 2007, 30.)

7.3 Ohjelman suunnittelun prosessin soveltuvuus

Scaffan ja Reitz:n (2014, 65) ohjelman suunnittelun prosessi tarjosi hyvän pohjan intervention suunnittelulle. Se ohjasi opinnäytetyön taustalle tehtävää esisuunnittelua ja opinnäytetyön toteutuksessa esiteltyjä tarpeen arvioinnin vaiheita. Prosessissa oli eritelty tarkasti vaihe vaiheelta, kuinka valmista interventiota kohti tulee edetä. Myös työvaiheiden sisällön hahmottaminen oli helpompaa prosessia seuraten. Koimme kuitenkin, että osassa työvaiheista oli päällekkäisyyttä. Lisäksi työskentelemme toi haastetta opinnäytetyön yleisen prosessin eteneminen rinnakkain ohjelman suunnittelun prosessin kanssa.

Opinnäytetyön tuotoksena olevan valmennusintervention suunnitelman tekeminen oli kunnianhimoinen tehtävä. Keskittyminen pelkästään huolelliseen tarpeen arviointiin olisi mahdollistanut perusteellisemman työskentelyn kohderyhmän kanssa. Näin ollen workshop-työskentelyä tai muita aineistonkeruun menetelmiä olisi voitu käyttää useampaan kertaan eri konteksteissa ja saada laajempi otos analyysia varten.

7.4 Workshop-työskentely tarpeen arvioinnin menetelmänä

Workshop-työskentely tuotti valmennusinterventiolle tarpeellisia näkökulmia asiakkaiden arvoista ja tarpeista. Workshop-työskentelyn tarkoituksena oli saada yhdenlainen näkökulma ja tulkinta varhaisaikuisten tarpeisiin koskien interventiota. Tyyppikertomuksen tuottamisen taustalla on ajatus tulkinnallisesta paradigmasta.

Workshop-työskentelyn tuotoksiin vaikuttivat osallistujien omat identiteetit, heidän tietonsa ja taitonsa. Nämä ovat rakentuneet siinä sosiaalisessa ja kulttuurisessa ympäristössä, jossa he elävät. Tuotoksissa heijastuu heidän asenteitaan, arvojaan ja aikaisempia kokemuksiaan. Varhaisaikuisten ääni kuuluu tuotoksissa, sillä kyse on subjektiivisista näkemyksistä ja mielipiteistä. (Aaltio & Puusa 2011, 162-165). Osallistujien workshop-työskentelyssä esille tuomat asiat eivät olleet kirjallisesti heidän omia kokemuksiaan, mutta heillä oli vapaus heijastaa niihin omia, ystävän tai tuttavien kokemuksia. Workshop-työskentelyllä tuotettua tietoa peilattiin myös tiedonhaun tuloksiin, jotta valmennusinterventiolle saatiin yleisempi näkökulma varhaisaikuisten syrjäytymisen ennaltaehkäisystä. (Puusa & Juuti 2011, 23-24, 47-48.)

Etäisyys opinnäytetyön tekijöiden ja workshopiin osallistuneiden henkilöiden välillä oli pieni, sillä opinnäytetyön tekijät keskustelivat workshopin osallistujien kanssa ja ohjasivat työskentelyä. (Puusa & Juuti 2011, 47.) Osallistujat tekivät

tuotoksia nimenomaan opinnäytetyön tarpeisiin: työskentelylle annettiin lähtökoh-
tia ja elementtejä, joita tuotosten tuli sisältää. (Saaranen-Kauppinen & Puus-
niekka 2006a.)

Workshop-työskentely mahdollisti opinnäytetyön tekijöiden ja osallistujien väli-
sen vuorovaikutuksen ja tietynlaisen kysymyksenasettelun, mikä osaltaan vaikutti
tuotoksiin. Workshopiin osallistujien esille nostamat näkökulmat saattoivat jäädä pin-
nalliseksi workshopin lyhyen keston vuoksi. Mikäli työskentelyyn olisi ollut enem-
män aikaa, olisi tuotoksiin kenties saatu vielä syvempää kokemustietoa.

Elämönhallinnan taitojen käsitteen määrittely oli haastavaa, ja workshopiin päädyt-
tiin valitsemaan elämönhallinnan taitoja Nyyti ry:n oppaasta Ole oman elämäsi tähti
(Kauliomäki, Kohta, Lindberg, Savolainen, Siltanen & Tuuttila 2016). Työpajatoimin-
nan valmentajan kehotuksesta oppaassa olevia elämönhallinnan taitoja oli hyödyt-
listä avata enemmän ja viedä niitä konkreettiselle tasolle, jotta workshop-työskente-
lyn osallistujat ymmärsivät niiden sisällön. Näin ollen workshop-työskentelyssä osal-
listujille esitellyt elämönhallinnan taitoja olivat uni ja lepo, rentoutuminen, liikunta
ja fyysinen aktiivisuus, ruokailu, rutiinit, työ, henkinen hyvinvointi, mielekäs toiminta,
ajatusten tunnistaminen, tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, tunteiden itsesää-
tely, itsetunto, itsetuntemus, sosiaaliset taidot, ryhmässä oleminen, ihmissuhteiden
ylläpito, ystävät, perhe, tutustuminen uuteen ihmiseen, harrastuksen aloittaminen,
harrastaminen yksin tai toisten kanssa, omat jutut, pelaaminen, liikkuminen julkisilla
kulkuneuvoilla, asioiminen esim. kassalla, Kelassa ja rahan säästäminen. Lisäksi osal-
listujat pystyivät lisäämään tarvittavan elämönhallinnan taidon itse, jos esitellyistä
taidoista mikään ei vastannut esimerkkiasiakkaan tarpeisiin.

Workshop-työskentely toteutettiin eettisesti niin, ettei kenenkään tarvinnut tuoda
julki arkaluontoisia ja henkilökohtaisia asioita omalla nimellään. Näitä asioita sai hei-
jastaa esimerkkiasiakkaaseen, mikäli tahtoi. Opinnäytetyön tekijät eivät olleet entuu-
destaan tuttuja workshop-työskentelyyn osallistuneille, joten olisi ollut kohtuutonta

odottaa heidän kertovan omia tarpeitaan julkisesti. Workshopin eettisyyttä lisäsi työskentelyn lopussa mainittu mahdollisuus keskustella aiheista oman yksilövalmentajan kanssa. Näin huolehdittiin, että mahdollisesti mieleen nousseet ajatukset pysyttiin käsittelemään luottamuksellisesti.

7.5 Validiteetti ja reliabiliteetti

Aaltio ja Puusa (2011, 153-156) esittävät yhdeksi opinnäytetyön validiteetin määritelmäksi sitä, kuinka yhtenäinen määritelty ilmiö on. Tässä opinnäytetyössä ilmiöitä olivat varhaisaikuisten syrjäytyminen, elämänhallinnan taidot ja ennaltaehkäisevä toimintaterapia. Etenkin syrjäytymisen ja elämänhallinnan taitojen käsitteet koettiin vaikeiksi määritellä, ja niiden yksityiskohtainen tarkastelu jäi vaillinaiseksi. Käsitteitä on aiemmin käytetty monissa erilaisissa yhteyksissä, ja näin ollen niillä saattaa olla eri merkitys asiayhteydestä riippuen.

Opinnäytetyön yksinkertaisin reliabiliteetin osoittamiskeino on hyödyntää monilähteisyyttä, jolloin hankitaan monenlaisia aineistoja ja niitä vertaillaan (Kananen 2015, 114). Tässä opinnäytetyössä menetelminä käytettiin tiedonhakua ja workshop-työskentelyä. Nämä tuottivat monipuolista tietoa intervention suunnittelun taustalle.

Workshopilla tuotettu tieto ei ole välttämättä yleistettävää tietoa, mutta se on osuvaa ja hyödyllistä lisäämään ymmärrystä varhaisaikuisten tarpeista. Workshop-työskentelyllä haluttiin kuvastaa varhaisaikuisten käsityksiä ja kokemusmaailmaa. (Aaltio & Puusa 2011, 157-158.) Workshop-tuotosten yleistettävyys, reliabiliteetti tai validiteetti eivät ole ensiarvoisia, koska kyse ei ole tutkimuksesta vaan asiakasnäkökulmasta, joka on aina yksilöllinen. Opinnäytetyön tekijöiden keskinäinen reflektointi, dialogisuus ja tiedonjako lisäsivät opinnäytetyön laatua. Tiedon tulkintaa ja sen perusteella tehtyjä päätöksiä pyrittiin käymään keskustellen läpi. Tekijöiden omat arvot,

asenteet, tulkinnat vaikuttivat lopputulokseen. (Aaltio & Puusa 2011, 162-165.) Samankaltaisia tuloksia olisi mahdollisesti voitu saada myös toisenlaisilla menetelmillä. Workshop-työskentelyllä saadut asiakasnäkökulmat voisivat olla mahdollisia myös toisenlaisessa ympäristössä. (Aaltio & Puusa 2011, 153-156.)

Kiinnostavia jatkotutkimusaiheita olisivat esimerkiksi valmennusintervention jatkokehitys tiettyyn palveluun kohdennettuna, intervention implementointi ja kehittäminen valmiiksi tuotteeksi, varhaisaikuisten kokemukset interventiosta, intervention sijoittuminen palvelukentälle sekä intervention mitattavat tulokset ja hyödyt varhaisaikuiselle. (Aaltio & Puusa 2011, 158.)

Lähteet

Aaltio, I. & Puusa, A. 2011. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Julkaisussa Mene-
telmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valin-
taan. Toim. Puusa, A. & Juuti, P. Hansaprint 2011. 153-166.

Aaltonen, S., Berg, P & Ikäheimo, S. 2015. Nuoret luukulla – Kolme näkökulmaa syr-
jäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Nuorisotutkimusver-
kosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 84. Viitattu 11.12.2016.
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuoretluukulla.pdf>

About Health Coaching. N.d. USC University of Southern California. Viitattu
26.12.2016. <http://chan.usc.edu/patient-care/faculty-practice/about>

Ahonen, P., Lamminmäki, S., Suoheimo, M., Suokas, M. & Virtanen, P. 2011. Matka-
opas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämiseen. Tekesin katsaus
281/2011. Helsinki 2011. <https://www.tekes.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf>

Ahtinen, P. 2014. Workshopin fasilitointi. Opinnäytetyö. Savonia ammattikorkea-
koulu, kulttuuriala, muotoilun koulutusohjelma, teollinen muotoilu. Viitattu
16.1.2017. [http://theseus32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/71803/Ahti-
nen_Pilvi.pdf?sequence=1](http://theseus32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/71803/Ahti-
nen_Pilvi.pdf?sequence=1)

Anomus varhaiskasvatuksesta tai perusopetuksesta kerättävien tietojen hankintaan
ja käyttöön tutkimuksessa tai selvityksessä. 2015. Jyväskylän kaupunki. Sivistyksen
toimiala. Kehittämissyksikkö. Viitattu 14.1.2017. [http://www.jyvaskyla.fi/instan-
cedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstruc-
ture/79433_tutkimuslupa_hakemus_uusi.pdf](http://www.jyvaskyla.fi/instan-
cedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstruc-
ture/79433_tutkimuslupa_hakemus_uusi.pdf)

Clark, F., Blanchard, J., Sleight, A., Cogan, A., Floríndez, L., Gleason, S., Heymann, R.,
Hill, V., Holden, A., Murphy, M., Proffitt, R., Niemiec, S. & Vigen, C. 2015. Lifestyle Re-
design: The Intervention Tested in the USC Well Elderly Studies, 2nd Edition. Univer-
sity of Southern California. American Occupational Therapy Association, Inc.

Clark, F., Jackson, J., Mandel, D., Nelson, L. & Zemke R. 1999. Lifestyle Redesign – Im-
plementing the Well Elderly Program. California: The American Occupational Therapy
Association, Inc.

Craig, C. & Mountain, G. 2007. Lifestyle Matters. An occupational Approach to Healthy Ageing. Speechmark Publishing Ltd. Reprinted 2012.

Elämänhallinta 2016. NettiNappi. Viitattu 26.12.2016. <http://nettinappi.fi/tieto-alue/hyvinvointi-ja-terveys/mielen-hyvinvointi/elamanhallinta/>

Grek, K. 2008. Terveystien edistämisen asiantuntijoiden, toimintaterapeuttien ja nuorten käsityksiä terveyden edistämisestä: toiminnallinen näkökulma. Toimintaterapian pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos. Viitattu 11.12.2016. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18939/URN_NBN_fi_jyu-200809225754.pdf?sequence=1.

Grossman, J. 1991. A Prevention Model for Occupational Therapy. American Journal of Occupational Therapy, January 1991, Vol. 45, 33-41. doi:10.5014/ajot.45.1.33 Viitattu 16.1.2017. <http://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1875809>

Hannikainen-Ingman, K., Karjalainen, V. & Palola, E. 2012. Nuorten syrjäytymistä on tutkittava pintaa syvemmin. Yhteiskuntapolitiikka-YP 77, 3, 310-315. Viitattu 17.11.2016. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102895/palola.pdf?sequence=1>

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä L. & Rusi-Pyykönen M. 2013. Toiminnan Voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3. uudistettu painos. Bookwell Oy. Porvoo 2013.

Heikkinen, H. L. T. 2015. Kerronnallinen tutkimus. Julkaisussa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toim. Valli, R. & Aaltola, J. PS-Kustannus. 4. Uudistettu painos. Bookwell Oy, Juva. 149-165.

Heikkinen, J. & Ristimäki, H. 2014a. Lifestyle Redesign® – ohjelman sovellus yläkouluikäisille nuorille. Opas toimintaterapeuteille. Opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu, toimintaterapian koulutusohjelma. Viitattu 11.12.2016. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86374/Heikkinen_Johanna_Ristimäki_Hanna.pdf?sequence=2

Heikkinen, J. & Ristimäki, H. 2014b. Opas Lifestyle Redesign® -ohjelman sovelluksesta yläkouluikäisille nuorille. Viitattu 11.12.2016. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86374/Ristimäki_Hanna_Heikkinen_Johanna.pdf?sequence=1

Hynynen, J. & Tirkkonen, A. 2013. "Suomessa aina peruna ja pulla!" Toimintaterapiaryhmä nuorille maahanmuuttajamiehille Lifestyle Redesign® -ohjelmaa soveltaen. Opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu, toimintaterapian koulutusohjelma. Viitattu 11.12.2016. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/67529/Hynynen_Tirkkonen.pdf?sequence=2

Hänninen, V. 2015. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Julkaisussa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toim. Valli, R. & Aaltola, J. PS-Kustannus. 4. Uudistettu painos. Painopaikka: Bookwell Oy, Juva. 168-182.

Juntunen, R. & Kaikkonen, M-M. 2013. Tarinan sairaalan psykiatrian poliklinikan asiakkaiden kokemuksia Lifestyle Matters -menetelmällä toteutetusta ryhmästä. Opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, toimintaterapian koulutusohjelma. Viitattu 11.12.2016. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64987/Juntunen_Raija.pdf?sequence=1

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kauliomäki, K., Kohta, P., Lindberg, A., Savolainen, M. Siltanen, M. & Tuuttila, L. 2016. Ole oman elämäsi tähti – Opiskelijan opas elämäntaidoista. Toim. Lindberg, A. Nyyti ry. Helsinki 2016. Viitattu 16.1.2017. <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

Kautto, T. & Lehtipää K. 2014. Mikä ihmeen taidetyöpaja? Grano Oy.

Kiviniemi, L. 2008. Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista. Väitöskirja. Kuopion yliopisto, hoitotieteen laitos. Viitattu 26.4.2016. <http://wanda.uef.fi/ukuvaitokset/vaitokset/2008/isbn978-951-27-0809-3.pdf>

Kohonen, E. 2011. Narratiivisuus – vähän hyödynnetty lähestymistapa kauppatieteellisessä tutkimuksessa. Julkaisussa Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Toim. Puusa, A. & Juuti, P. Hansaprint 2011. 196-205.

Koivisto, J. & Blomqvist, P. 2016. Eriarvoisuuden ja syrjäytymisen torjumisen rakennuspalikat. Innokylän innovaatiokatsaus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisu. Viitattu 1.11.2016. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131066/URN ISBN 978-952-302-683-4.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131066/URN%20ISBN%20978-952-302-683-4.pdf?sequence=1)

Leino, I. 2011. Tulevaisuuden toimintaterapeutin työnkuva toimintaterapeuttiopettajien kokemana. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, toimintaterapian koulutusohjelma. Viitattu 10.3.2016. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32018/Opinnaytettyo.pdf?sequence=1>

Lindberg, A., Savolainen, M. & Siltanen, M. 2016. Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa. Nyyti ry. Aksidenssi Oy. Helsinki. 2016. Viitattu 11.12.2016. http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/ela%CC%88ma%CC%88ntaitoopas_net2-1-1.pdf

Liukko, S. 2012. Erilaisia rakenteita. Opinnäytetyön raportointiohje. Viitattu 9.3.2016. <http://oppimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/tag/kehittamistyo/>

Myllyniemi, S. (toim.) 2015. Ihmisarvoinen nuoruus. Nuorisobarometri 2014. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisosiain neuvottelukunta. Nuorisotutkimusverkosto. Juvenes Print 2015. Viitattu 11.12.2016. https://tie-toanuorista.fi/wp-content/uploads/2015/03/Nuorisobarometri_2014_web.pdf

Määttä, A. & Määttä, M. 2015. Parempia ratkaisuja koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten tukemiseen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Viitattu 17.11.2016. http://vnk.fi/documents/10616/1456483/VNK+16_2015.pdf/2efb35eb-0f6e-4428-93bf-5998df7d983d

Nuorten syrjäytyminen. 2016. THL. Viitattu 2.1.2017. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen

Palvelumuotoilun työkalupakki – Prosessi ja työpohjat. SDT-Palvelumuotoilun Työkalupakki, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, www.sdt.fi. Viitattu 14.1.2017. https://www.tekes.fi/globalassets/global/nyt/tapahtumat/sdt_palvelumuotoilun_tyokalupakki.pdf

Pentland, W. 2014. Conversations for enablement: Using coaching skills in occupational therapy. Occupational therapy now. Sivut 14-16. Viitattu 10.3.2016. <http://www.caot.ca/otnow/March12/pages%2014-16.pdf>

Pentland, W., Isaacs-Yong, J., Gash, J. & Heinz, A. 2016. Enabling positive change. Coaching Conversations in Occupational Therapy. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists Publications ACE

Politiikkaohjelmien loppuraportti. Vaalikausi 2007-2011. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja. 6/2011. Viitattu 10.3.2016. http://vnk.fi/documents/10616/622966/J0611_Politiikkaohjelmien_loppuraportti.pdf/ca70832a-a819-404e-a0d0-ce29255833b1?version=1.0

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Narratiiviset tarkastelutavat. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Viitattu 16.1.2017. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_6_4.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. 7.3.4 Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Viitattu 16.1.2017. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html;

Scaffa, M. & Reitz, S. 2014. Occupational Therapy in Community-based Practice Settings. Toinen painos. Philadelphia : F.A. Davis Company. E-kirja. Viitattu 26.8.2016. <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/ebookviewer/ebook/bmx-IYmtfXzY0MTMxMF9fQU41?sid=2a52d48f-b708-45d5-9770-7cdd209ba225@sessionmgr4009&vid=0&format=EB&rid=1>

Scaffa, M., Reitz, S. & Pizzi, M. 2010. Occupational Therapy in the Promotion of Health and Wellness. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Suomen Lähi- ja Perushoitajaliitto. 2014. Ennaltaehkäisevä työ vähentää sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia. Viitattu 9.4.2016. https://www.superliitto.fi/site/assets/files/30518/super_ennaltaehkisev_ty_24062014.pdf

Syrjäytyminen ja syrjäytymisen riskitekijät. 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 29.10.2016. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tu-eksi/nuorten-syrjaytyminen/syrjaytyminen-ja-syrjaytyminen-riskitekijat

Vartiainen, S. 2008. Eväitä elämänhallintaan – Tapaustutkimus Ilmaisu-Startin nuorista Tampereella. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos, sosiaalipolitiikka. Viitattu 7.1.2017. <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80443/gradu03434.pdf?sequence=1>

Åstrand, R. 2015. Tunnistetaanko nuorten syrjäytymisen syvimmät syyt? Blogikirjoitus. Lasten ja nuorten säätiö. Viitattu 11.9.2016. <http://www.nuori.fi/2015/03/05/tunnistetaanko-nuorten-syrjaytymisen-syvimmat-syyt/>

Liitteet

Liite 1. Elämä haltuun yhdessä – toimintaterapeuttisen valmennusintervention suunnitelma

Elämä haltuun yhdessä – toimintaterapeuttisen valmennusintervention suunnitelma

1 ALKUHAASTATELU, ALKUKARTOITUS, TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN

Ennen varsinaista ryhmäintervention alkua, jokainen asiakas tavataan kahden kesken. Näiden tapaamisten tarkoitus on kartoittaa yhdessä asiakkaan kanssa hänen henkilökohtaisia tarpeita ja toiveita sekä määritellä henkilökohtaiset tavoitteet ryhmäinterventiolle. Myös yksilövalmennuksen tarvetta voidaan kartoittaa etukäteen. Henkilökohtaisen tavoitteiden on hyvä olla mitattavia, jotta valmennuksen tuloksia voidaan esittää luotettavasti. Tavoitteiden asettelussa käydään läpi asiakkaan ongelmia ja haasteita sekä hänen vahvuuksiaan. Huomioitavaa on, kuinka asiakkaan haasteet ja vahvuudet vaikuttavat hänen toiminnalliseen suoriutumiseensa. Asiakas ja toimintaterapeutti käyvät yhdessä läpi myös käytännön asioita kuten aikataulu, yhteiset suljetun ryhmän säännöt, asiakkaan mahdolliset muut lisäpalvelujen tarpeet ja palvelunohjauksen, esim. asunnon etsinnän ja taloudellisia asioita. Ennen ryhmän aloitusta tutustutaan myös Lifestyle Matters -interventio-ohjelman tarjoamiin teemoihin, joista asiakas voi valita hänelle tärkeimmät osa-alueet. Tapaamisen tarkoituksena on myös kannustaa ja motivoida asiakasta sitoutumaan ryhmäinterventioon.

- Soveltuvat arviointimenetelmät alkuhaastatteluun, alkukartoitukseen ja tavoitteiden asettamiseen

2 ELÄMÄ HALTUUN YHDESSÄ -VALMENNUS

Ryhmän alkaessa ryhmäläiset ovat tietoisia intervention kestosta ja keskeisistä teemoista. Valmennukseen sisältyvät teemat tarjoavat kokonaisuuden, jonka kautta käsitellään valmennettaville tärkeitä asioita. Lifestyle Matters -ohjelman teemat soveltuvat hyvin elämänhallinnan taitojen käsittelyyn.

1 Saavutusten juhla

Ensimmäisen teeman alla on tarkoitus esitellä ryhmän toimintaperiaatteita ja antaa osallistujille aikaa tutustua toisiinsa sekä ryhmän ohjaajiin. Tavoitteena on, että ryhmäläiset tuntisivat olonsa hyväksi ja voisivat esittää omia toiveitaan ja odotuksiaan tulevaan ryhmään liittyen. (Craig & Mountain 2007, 39.)

2 Aktiivisuuden ja terveyden välinen suhde

Tämän teeman puitteissa on tarkoitus oppia ymmärtämään oman toiminnan vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Tähän kuuluu myös ajan organisointi suhteessa energiatasoon ja aktiivisuuteen. Pohditaan myös tavoitteiden ja päämäärien merkitystä ja asettamista. Elämä tuntuu merkitykselliselle, kun on olemassa saavutettavia päämääriä ja tavoitteita. Teeman tavoitteena on myös tarkastella omia arjen rutiineja ja päivittäisiä toimintoja. Kuinka paljon arjessa on erilaisia toimintoja ja kuinka paljon ne vievät aikaa ja energiaa. Ovatko toiminnot tasapainossa oman jaksamisen kanssa? Tämän kautta opitaan ymmärtämään oman toiminnan vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin sekä opetellaan määrittelemään omaa toiminnallista identiteettiä. (Craig & Mountain 2007, 41–55.) Omassa elämässä muuttuneet roolit ja niiden tuomat vaikutukset toiminnallisuuteen voidaan käsitellä tämän teeman alla. Esimerkiksi ilman opiskelupaikkaa jääminen ja työttömyys voivat aiheuttaa merkittäviä muutoksia päivittäisiin toimintoihin, omaan toiminnallisuuteen ja tätä kautta omaan hyvinvointiin.

3 Mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen

Mielen hyvinvoinnin ylläpitämisen yhteydessä tutustutaan unen merkitykseen, mui-
tiin sekä mielen aktiivisuuden ylläpitoon. Uniteeman yhteydessä voidaan tutkia sitä,
kuinka uni tai sen puute voi vaikuttaa omaan toiminnallisuuteen ja hyvinvointiin.
Omat unitottumukset voivat olla myös hyvä käsittelyn aihe. Muistiteeman yhtey-
dessä taas voidaan tämän asiakasryhmän kanssa pohtia esimerkiksi stressin vaiku-
tusta muistiin ja kuinka se taas vaikuttaa omaan toimintaan. Mielen aktiivisuuden yl-
läpito -teeman tavoitteena on ymmärtää mielen aktiivisuuden ja terveyden välistä
suhdetta, etsiä omaan arkeen sopivia tapoja ylläpitää mielen hyvinvointia. Näitä voi-
vat olla esimerkiksi valokuvaus, maalaaminen tai kirjoittaminen.

Tämän kokonaisuuden alla voidaan kaikkien osa-alueiden kautta käsitellä esimerkiksi
stressiä ja sen vaikutusta mielen hyvinvointiin. Stressin vähentämiseksi voidaan luoda
toimintasuunnitelma ja käyttää erilaisia toiminnallisia keinoja sen hallitsemiseksi.
Tarvittaessa voidaan myös etsiä erilaisia tukipalveluja avuksi. (Craig & Mountain
2007, 56–73.)

4 Fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen

Teema pitää sisällään osa-alueet terveellisestä ruokavaliosta, kivusta ja fyysisestä ak-
tiivisuudesta. Tämä teema soveltuu myös keskusteluun lääkityksestä, niiden mahdol-
lisista sivuvaikutuksista ja mahdollisista huolista lääkitykseen liittyen. Terveellisen
ruokavalion osa-alueella voidaan tämän kohderyhmän kanssa keskustella monipuoli-
sesta ja terveellisestä ravitsemuksesta ja ruoanvalmistuksesta. (Craig & Mountain
2007, 74–88.) Myös monipuolinen ja edullinen ruoanvalmistus sekä erilaiset terveys-
trendit voidaan nostaa esille.

Kipu-teeman yhteydessä voidaan pohtia kivun ja toiminnan välistä suhdetta, sekä tu-
tustua erilaisiin kivunhallinnan keinoihin. Tämän teeman puitteissa on tavoitteena
myös tunnistaa fyysisen aktiivisuuden ja terveyden välinen suhde sekä auttaa asia-
kasta löytämään oma motivaatio liikuntaan. Tärkeää on etsiä jokaiselle mielekkäitä

mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa omassa arjessaan. Ryhmässä voidaan kokeilla erilaisia liikuntalajeja. Tässä on myös hyvä pysähtyä ja tunnistaa omia fyysisen aktiivisuuden estäviä tai edistäviä tekijöitä. Tärkeää on löytää keinoja mahdollisten esteiden ylittämiseksi ja toisaalta taas tunnistaa edistävät tekijät. (Craig & Mountain 2007, 76–92.)

5 Aktiivisuus kotona ja yhteisössä

Tähän teemaan sisältyy muun muassa kulkeminen ja liikkuminen, uuden oppimisen mahdollisuudet sekä mahdollisuudet teknologian hyödyntämiseen sekä uuden teknologian oppimiseen. Tavoitteena on etsiä ja löytää sellaisia yhteisöjä, joihin asiakas jo kuuluu tai mahdollisesti haluaisi kuulua. Keskustelua voidaan käydä yleisesti yhteisön ja kulttuurin merkityksestä. Myös yhteisöön kuulumisen mahdollisuudet ja toisaalta myös yhteisöön kuulumista haittaavat tekijät on hyvä kartoittaa. Mahdollisia haittaavia tekijöitä voidaan opetella hallitsemaan.

Kulkemisen ja liikkumisen aihealueen yhteydessä voidaan tämän kohderyhmän kanssa pohtia muun muassa erilaisten julkisten kulkuneuvojen käyttöön liittyviä mahdollisuuksia ja esteitä sekä miettiä kuinka mahdolliset esteet voidaan poistaa. (Craig & Mountain 2007, 93 – 98.) Yhdessä voidaan tutustua vaikkapa erilaisiin yhteiskyttämahdollisuuksiin ja niitä tarjoaviin foorumeihin. Teemaan voi kuulua myös olemassa olevien sekä uusien taitojen kehittäminen ja oppiminen. Tämän yhteydessä on hyvä reflektoida omia jo olemassa olevia kykyjä ja taitoja sekä pohtia sellaisia uusia taitoja tai toimintoja, joita haluaisi opetella. Tämän aihealueen yhteydessä voidaan tutustua yhdessä erilaisia koulutuksia tarjoaviin tahoihin, jotka tarjoavat uuden oppimisen mahdollisuuksia. (Craig & Mountain 2007, 104–107.)

Teknologia aihealueen puitteissa voidaan pohtia, kuinka erilainen teknologia luo mahdollisuuksia tai tunnistaa niitä esteitä, joita asiakkailta on teknologian käyttöön liittyen. Keskustelua voidaan käydä esimerkiksi teknologian vaikutuksista arkeen tai voidaan jakaa ryhmän erilaisia kokemuksia ja vinkkejä teknologiaan liittyen. (Craig &

Mountain 2007, 108–109.) Yhdessä voidaan myös tutustua esimerkiksi erilaisiin verkopohjaisiin palveluihin ja niiden tarjoamiin mahdollisuuksiin.

6 Turvallisuus kotona ja yhteisössä

Tässä teemassa pohditaan omaa elinympäristöä ja sen turvallisuutta. Kohderyhmän kanssa voidaan keskittyä niihin tekijöihin, jotka tekevät heidän elinympäristöstään turvallisen paikan olla ja elää. Myös tietoisuus elinympäristön mahdollisista vaaroista sekä keinoista niiden vähentämiseksi voi olla aiheena. Kodin turvallisuuden parantaminen voi kuulua myös teeman alle. Keskustelun aiheina voivat olla esimerkiksi sellaiset seikat, jotka luovat turvallisuuden tunnetta. Vastakohtana voidaan pohtia myös niitä tilanteita, jotka luovat haavoittuvuuden tai hermostuneisuuden tunteita. Erilaisissa muodoissa esiintyvä syrjintä voi olla myös keskustelunaiheena. Tavoitteeksi voidaan asettaa esimerkiksi tunnistaa niitä tekijöitä, jotka ovat asiakkaan turvallisuuden kannalta merkittäviä ja luoda toimintamalleja ongelmatilanteiden torjumiseksi. (Craig & Mountain 2007, 115–119.)

7 Henkilökohtaiset olosuhteet

Tämän teeman yhteyteen kuuluu monia kohderyhmän tarpeellisiksi havaittuja elämänhallinnan taidon osa-alueita, kuten raha-asiat, sosiaaliset suhteet ja ystävyiden ylläpito, ruokailu, mielekäs vapaa-aika ja kiinnostuksen kohteet, itsestä ja toisista huolehtiminen sekä hengellisyys tai henkisyys. Raha-asioita käsiteltäessä pohditaan toiminnan ja taloudellisten asioiden välistä yhteyttä. Talouden hallintaan voidaan etsiä toiminnallisia keinoja sekä käsitellä mahdollisia taloudellisia huolia. Myös erilaiset talouteen liittyvät termistöt voivat puhututtaa. Ryhmässä voidaan pohtia ja jakaa vinkkejä rahan säästämiseen tai vaikkapa etsiä erilaisia ilmaisia tai edullisia palveluita, kauppvoja tai harrastuksia. Tämän osa-alueen yhteydessä on pidettävä mielessä, että raha-asioista ja taloudesta puhuminen voi olla monelle vaikea asia. (Craig & Mountain 2007, 122–124.)

Sosiaaliset suhteet sekä ystävyysden ylläpito keskittyvät ihmissuhteisiin, niiden luomiseen ja merkitykseen sekä ylläpitoon. Tärkeää on oppia tunnistamaan niitä ihmissuhteita, jotka tuovat iloa asiakkaiden elämään. Keskusteluja voidaan käydä muun muassa sosiaalisista tukiverkostoista, niiden tunnistamisesta, luomisesta ja merkityksestä tai vaikkapa yksinäisyydestä ja keinoista sen torjumiseksi. Ruokailu tämän teeman alla käsittää sen merkityksen sosiaalisena toimintana. Tämän yhteydessä voidaan keskustella omista ruokailuun liittyvistä rutiineista tai tavoista ja esimerkiksi pohtia kuinka, ja missä yhteydessä ruokailu voi edistää sosiaalisia kontakteja. Vapaa-aika ja kiinnostuksen kohteet osa-alueen puitteissa voidaan etsiä merkityksellisiä ja iloa tuottavia vapaa-ajanviettotapoja ja harrastuksia sekä pohtia, kuinka mielekästä toimintaa voidaan ylläpitää.

Itsestä ja toisista huolehtimisen aihealue tarjoaa mahdollisuuden pohtia huolehtimisen eri rooleja ja niiden vaikutusta omaan elämään. Tämän aiheen yhteydessä voidaan pohtia myös omaa jaksamista arjessa. Hengellisyys tai henkisyys aluetta voidaan käsitellä monesta näkökulmasta. Teeman tavoite on vahvistaa itsetuntoa, auttaa ymmärtämään oman motivaatiota ja sen rakentumista sekä pohtia elämää ja sen merkitystä. Aiheen yhteydessä voidaan keskustella esimerkiksi omista arvoista, niiden mahdollisesta muuttumisesta ajan myötä sekä arvojen vaikutuksesta toimintaan. Myös muiden ihmisten uskomusten ja arvojen vaikutusta omaan tekemiseen on hyvä pohtia. Ryhmäläiset voivat myös reflektoida itselleen merkityksellisiä toimintoja ja tätä kautta tunnistaa niitä toimintoja, jotka eivät enää ole merkityksellisiä. (Craig & Mountain 2007, 130- 149.)

8 Ryhmän päättäminen

Päätöskerralla asiakkailla on mahdollisuus tuoda esiin opittuja asioita ja reflektoida niiden saavuttamiseen liittyviä tekijöitä. Ryhmässä rohkaistaan tunnistamaan ja juhlimaan näitä saavutuksia. Tämä tukee Lifestyle Matters-ohjelman tapaa katsoa tulevaisuuteen ja auttaa ryhmäläisiä siirtämään katseet arkeen ryhmän päätyttyä. Ohjelmassa puhutaan lopetuksen sijaan uusista aluista. Viimeinen kerta vaatii huolellista

suunnittelua, jotta jokainen ryhmäläinen saa tarvitsemansa tuen ja ohjauksen eteenpäin ryhmän loputtua. Ryhmäläiset voivat tavata toisiaan vielä virallisen valmennuksen päätyttyä. (Craig & Mountain 2007, 152–158.)

Ryhmän aikana tehtävät vierailut

Ryhmän aikana voidaan jokaisen teeman yhteydessä tehdä vierailuja teeman aihealueisiin liittyviin kohteisiin tai paikkoihin. Nämä tuovat mahdollisuuksia esimerkiksi uusien ideoiden toteuttamiseen, taitojen harjoitteluun, oman mukavuusalueen ulkopuolelle menemiseen ja ryhmässä heränneiden aiheiden käsittelyyn käytännössä. Näiden vierailujen kautta voidaan mahdollistaa asiakkaille positiivisia onnistumisen kokemuksia turvallisesti ryhmän tuen avulla. (Craig & Mountain 2007, 31–32.) Vierailut voisivat kohdistua myös esim. asiakkaita kiinnostaviin opiskelu- tai työpaikkoihin.

Yksilövalmennus

Asiakkaan on mahdollista saada yksilövalmennusta ryhmäintervention lisäksi. Valmennuksen määrä riippuu ryhmäintervention kestosta. Yksilövalmennuksen avulla asiakas voi saada lisätukea ryhmässä käsiteltyyn osa-alueeseen liittyen. Toimintaterapeutti voi tukea asiakasta hakemaan apua ja selviytymään ja toimimaan tukiviidakkossa esim. erilaisten etuuksien ja virastoasiointien kanssa.

PALVELUSSA KÄYTETTÄVÄT TOIMINTATERAPIAN TYÖKALUT

Toimintaterapeutti käyttää Lifestyle Matters -interventio-ohjelman tarjoamia työkaluja siihen, että valmennettavat ymmärtävät toiminnan ja terveyden välisen yhteyden. Terveys-käsite ymmärretään taitoina, joilla ihminen voi saavuttaa tärkeitä tavoitteita ympäristössään. (Craig & Mountain 2007, 11.)

Mahdollistaakseen tätä positiivista muutosta ja kasvavaa itsetietoisuutta (self-awareness), elämänhallinnan taitoja harjoitellaan Lifestyle Matters -sovelluksen mukaisten keinojen (toiminnallinen itseanalyysi, toiminnallinen kerronta ja luovuus) kautta. (Craig & Mountain 2007, 11.)

Toiminnan itseanalyysi

Valmennettavia kannustetaan tarkastelemaan päivittäisiä toimintojaan, ja niiden vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin. Myös niiden henkilökohtaista merkitystä pyydetään tarkastelemaan. Kun valmennettavat tulevat tietoisemmiksi tietyn toiminnan osa-alueista ja siihen liittyvistä tekijöistä, he voivat päättää, millä intensiteetillä he osallistuvat toimintaan. Valmennettavat oppivat muokkaamaan toimintoja ja mukautumaan niihin mahdollistaakseen osallistumisensa. (Craig & Mountain 2007, 11-12.)

Toiminnan itseanalyysin prosessi mahdollistaa sen, että valmennettava pysähtyy miettimään toimintaa ja oppii pilkkomaan toimintaansa pienempiin osiin. Valmennettavat ymmärtävät toiminnallisen tasapainon käsitteenä sekä oppivat huomaamaan missä ja milloin tietyt toiminnot ilmenevät ja miten nämä sopivat heidän elämäntyyliinsä, tapoihinsa ja rutiineihinsa.

Toiminnan itseanalyysin tuloksena voi olla, että valmennettava lopettaa osallistumisensa tiettyyn epämiellyttävään aktiviteettiin tai tapaan, ja luopuu tietyistä rooleista ja toiminnoista, jotka eivät ole hyödyllisiä terveydelle. (Craig & Mountain 2007, 11-12.)

Toiminnallinen kerronta

Toiminnallinen kerronta on omien kokemusten jakamista ja refleктоimista suhteessa toimintaan osallistumiseen. Päivittäisiä kokemuksia jakamalla valmennettavat pysty-

vät ymmärtämään paremmin heitä motivoivia tekijöitä sekä arvoja ja toiveita. Valmennettavat alkavat ymmärtää, mikä tietyssä toiminnassa on heille merkityksellistä. (Craig & Mountain 2007, 12-13.)

Toiminnallinen kerronta mahdollistaa asiakkaan ymmärtämään toimintojen yksilöllisen luonteen. Se auttaa heitä myös kehittämään kriittistä itsereflektiota. Kertomusten jakaminen tarjoaa mahdollisuuden suhteuttaa omia kokemuksia oman elämän kontekstiin. Tapahtumien sijoittaminen tarinan yhteyteen auttaa antamaan tunteen siitä, että elämä kulkee eteenpäin. (Craig & Mountain 2007, 12-13.)

Kertomusten jakaminen sisältyy Lifestyle Matters-ohjelmaan. Esimerkiksi retken tai vierailun jälkeen käydään läpi mitä tapahtui ja miltä osallistujista tuntui. Valmennettavat muodostavat yhteyksiä edellisiin kokemuksiin ja vertaavat nykyistä menneeseen huomatakseen, mitä uutta he ovat oppineet. Toiminnallisen tarinankerronnan myötä valmennusryhmäläiset voivat myös muodostaa tärkeitä sosiaalisia yhteyksiä toisiinsa. Oman tarinan kertominen ja se, että muut kuuntelevat, on voimaannuttava prosessi itsessään. Monille henkilöille tämä saattaa olla ainutlaatuinen kokemus, ei pelkästään oman tarinan kertominen vaan muiden vastaavassa tilanteessa olevien kuuntelu.” (Craig & Mountain 2007, 12-13.)

Luovuus ohjelmassa

Luovuus sisältyy jokaiseen Lifestyle Matters –ohjelman osaan. Se näyttäytyy ajattelutapoina, innovaatioina, väylänä mielikuvitukseen, mukautumisena ja muutoksena tavalla, joka on ainutlaatuinen yksilölle. Jopa päivittäinen aktiviteetti voidaan toteuttaa luovalla tavalla, tavalla joka on ainutlaatuinen tai epätavallinen.

Kun tapahtumaa tarkastellaan luovuuden kautta, jossa mikä tahansa on mahdollista, ihmiset eivät enää rajoitu valintoihin, jotka pohjautuvat logiikkaan. Heidän on mahdollista nähdä vaihtoehtoiset mahdollisuudet, jotka eivät olleet ensin ilmeisiä. Se on

dynaaminen, jännittävä ja haastava prosessi, jonka osallistujat voivat kokea ensin epämiellyttävänä koska ei ole selviä rajoja – ei oikeaa tai väärää.

Luovuutta voidaan löytää monella tapaa. Lifestyle Matters –ohjelma antaa tilaa itsensä ilmaisulle luovan aktiviteetin, kuten piirtämisen tai kirjoittamisen kautta. Myös valokuvausta käytetään sovelluksessa ja osallistujille annetaan mahdollisuus valokuvaukseen. Joissain harjoituksissa vaaditaan luovaa ongelmanratkaisutaitoa ja taitoa tarkastella asioita useista näkökulmista. Tämän prosessin myötä ryhmäläiset kehittävät itsetuntoaan. Osallistuessaan taideaktiviteetteihin valmennettavat voivat löytää itsestään puolen, jota eivät tienneet olevan olemassa. (Craig & Mountain 2007, 13-14.)

3 LOPPUPALAUTE JA LOPPUARVIOINTI

Loppupalaute kerätään asiakkailta. Valmennuksen päättymisvaiheessa tarkastellaan yhdessä asiakkaan edistymistä alkuvaiheessa asetettuihin tavoitteisiin ja loppuarviointi suoritetaan käyttämällä samoja menetelmiä, joilla alkuarviointi tehtiin. Lopetuksen yhteydessä on myös tärkeää huomioida asiakkaan elämäntilanne. Tarvitseeko asiakas mahdollisesti lisätukea tai apua toisen palvelun piiristä. Tärkeää on, ettei asiakas koe jäävänsä tyhjän päälle.

Mikäli asiakas kokee tarpeelliseksi, voidaan varsinaisen ryhmäintervention päätyttyä sopia vielä valmentajan ja asiakkaan välinen tapaaminen, jossa suunnitellaan elämää eteenpäin ja mietitään yhdessä asiakkaan tulevaisuuden suunnitelmia.

- Soveltuvat arviointimenetelmät loppuarviointiin ja tavoitteiden tarkistamiseen.

Liite 2. Tutkimuslupahakemus



JYVÄSKYLÄN KAUPUNKI
Sivistyksen toimiala
Kehittämisyksikkö

Tutkimuslupahakemus

26.11.2015

**Anomus varhaiskasvatuksesta tai perusopetuksesta kerättävien tietoja
hankintaan ja käyttöön tutkimuksessa tai selvityksessä**

Tutkimuksen nimi	
Tutkimuksen toteuttaja, tekijät ja ohjaajat (oppilaitos, tutkimuksen tekijä, ohjaaja, kaikkien yhteystiedot: osoitteet, sähköposti, puhelin)	
Tutkimuksen tausta, tarkoitus ja ajankohta (lyhyt selvitys tausta ja tarkoituksesta, laajempi tutkimussuunnitelma erillisenä liitteenä)	
Tutkimusaineisto (Kuvaus tarvittavista tiedoista riittävästi yksilöityinä. Selvitys myös, kuinka kauan tutkimusaineistoa käytetään.)	
Tutkimusaineiston suojaus, säilyttäminen ja hävittäminen (Miten tutkimusaineisto suojataan, säilytetään ja hävitetään. Selvitys myös, että samaan tutkimukseen lupaa hakeneet eivät välitä salassa pidettäviä tietoja sähköpostilla toisilleen)	

Palaute tuloksista (Miten Jyväskylän varhaiskasvatukseen tai perusopetukseen annetaan tietoa tutkimustuloksista)	
Sitoumukset (liitettävä hakemukseen)	Sitoudun siihen, että en käytä saamiani tietoja muuhun kuin tutkimustarkoitukseen. En myöskään käytä saamiani tietoja asiakkaan tai hänen läheistensä vahingoksi tai halventamiseksi taikka sellaisten etujen loukkaamiseksi, joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus. En luovuta henkilötietoja sivulliselle. Tietoja käytän vain kohdassa 4 määriteltynä aikana ja suojaan, säilytän ja hävitän tiedot edellä kuvatusti.
Päiväys	Allekirjoitus
Tutkimuslupapäätös voidaan postittaa vain yhdelle henkilölle. Jos tutkimuslupaa hakee useampi hakija, lähetetään päätös osoitteeseen (vastaaottajan nimi ja osoite)	
Tutkimuslupa myönnetty Jyväskylässä	Päivi Koivisto, kehittämisvastaava

Liite 3. Tutkimuslupa

Tutkimuslupa

3.10.2016

Hei,

Olemme Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelman opiskelijoita ja teemme opinnäytetyönä toimintaterapeuttista valmennustuotteen runkoa, jossa yhdistyvät valmennus ja toimintaterapian keinot. Tuotteen rakentamista ohjaa Etelä-Kalifornian yliopistossa kehitetty Lifestyle Re-design –interventio-ohjelma ja sen eurooppalainen versio Lifestyle Matters.

Teemme yhteistyötä työpajan kanssa valmennustuotteen suunnittelun osalta. Suunnittelu tapahtuu 10.10.2016. Työhön kerätään työpajan asiakkaiden mielipiteitä ja ideoita esimerkkiasiakkaiden sekä palvelupolon avulla. Henkilötietoja ei tulla keräämään missään vaiheessa. Suunnittelun lopputuotokset tullaan videoimaan, mutta vain esityksen tarinan takia. Kamera ei kuvaa esittäviä henkilöitä. Video tullaan hävittämään heti tarinoiden analysoinnin jälkeen.

Ylläolevaan selvennykseen tutustuneena, annan luvan käyttää mielipiteitani ja ideoitani opinnäytetyössä.

Annamme mielellämme lisätietoa opinnäytetyöstä.

Syysterveisin,

Eeva Soininen (puh.), Mirva Karhunen (puh.)

Osallistujan nimi _____

Annan luvan 10.10.2016 suunnittelupäivän aikana tuottamani materiaalin hyödyntämiseen opinnäytetyössä ☐

En anna lupaa 10.10.2016 suunnittelupäivän aikana tuottamani materiaalin hyödyntämiseen opinnäytetyössä ☐

Päivämäärä ja paikka _____. ____ 2016 _____

Osallistujan/alaikäisen nuoren huoltajan allekirjoitus

 Nimen selvennys

Liite 4. Workshopin sisältö

10.10.2016 Workshopin sisältö

1. Selvä aloitus: klo 11:00 15min

- Esittäytyminen lyhyesti: keitä olemme, opinnäytetyön aihe ja mitä on toimintaterapia (video).
- Alkulämmittelynä: Nimi ja kerro yksi unelmasi. Tämä pelin muotoisesti niin, että heitetään palloa piirissä. 1. esittelykierroksen jälkeen koitetaan muistaa kaverin nimi & unelma, jolle pallon heität.

2. Fokusoituminen workshopin teemaan 15min

- Elämä haltuun yhdessä –mainoslehtinen. Opinnäytetyön tarkoitus. Mihin teidän apuanne tarvitaan ja miksi? Yhteisen ymmärryksen luonti.
- (Spotify-soittolista voimaa tuovista biiseistä. Soittolista taustalla työskennellessä, kun varsinainen työstöosuus alkaa.)

RUOKA 1h

3. Esimerkkiasiakkaiden luonti alkaa klo 12:30, 15min

- Parijako
- Materiaalit esille
- Esimerkkiasiakas on tulossa meidän valmennusinterventioon
- Yhtenäisyys, looginen tarina asiakasesimerkissä
- Ohjepaperit jaetaan nuorille ja ohjeistetaan suullisesti

Esimerkkiasiakkaan nimi, ikä, elämäntilanne (mitä tekee?) 17-29v

- Esimerkkiasiakkaan tulee vastata seuraaviin kysymyksiin:
 - a. Mikä on hänen unelmansa?

- b. Mihin elämäntaitoihin (kts taululla) hän tarvitsisi vielä lisää harjoittelua, jotta hän voi edetä kohti unelmaansa? Elämäntaidon voi lisätä myös itse, jos se puuttuu listasta.
-> Tarve elämäntaitojen valmennukselle. Toiminnan pilkkomisessa autetaan tarvittaessa.
- c. Esimerkkiasiakkaalle tärkeät arvot
- d. Motiivit, jotka ohjaavat hänen toimintaansa (voi tulla samankaltaisia arvojen kanssa)

4. Palvelupolku klo 12:45 45min

1. **Ennen valmennusta:** Mitä kautta esimerkkiasiakas löysi palvelun? Oliko hän jo jonkin palvelun piirissä, jossa valmennusta ehdotettiin? (TE-toimisto, opinto-ohjaaja, ammatinvalintapsykologi, työterveys, neuvola, Koppari, tuttava, Facebook....)
2. Millaisessa elämäntilanteessa esimerkkiasiakas on, kun hän hakeutuu/tarvitsi valmennusta?
3. Millä mielellä esimerkkiasiakas lähtee valmennukseen?
4. **Valmennuksen aikana:** Alkuarviointi & tapaaminen valmentajan kanssa.
Mitkä asiat 1. tapaamisessa luovat esimerkkiasiakkaalle luottoa valmennukseen?
5. Mitkä teemat esimerkkiasiakas kokee tärkeimmiksi seuraavista (Teemat Lifestyle Mattersista)
 - a. **Aktiivisuuden ja terveyden välinen suhde**, kuten ajan, energian ja aktiivisuuden organisointi, toiveet ja unelmat liittyen tavoitteisiin, terveyden ja aktiivisuuden välisen suhteen ymmärtäminen.
 - b. **Mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen**, kuten uni, muisti, mielen aktiivisuus.
 - c. **Fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen**, kuten hyvin syöminen, kipu, fyysisen aktiivisuus.
 - d. **Aktiivisuus kotona ja yhteisössä**, kuten liikkuminen (julkisilla), tilaisuudet uuden oppimiseen ja teknologian hyödyntäminen.
 - e. **Turvallisuus yhteisössä ja kotona.**

- f. Henkilökohtaiset olosuhteet**, kuten raha-asiat, sosiaaliset suhteet ja ystävyyden ylläpito, ruokailu, mielekäs vapaa-aika ja kiinnostuksen kohteet, hengellisyys/henkisyys.
-

6. Mikä motivoi esimerkkiasiakasta pysymään valmennuksessa? Mitä hyvää haluaisit tuoda taidetyöpajaympäristöstä, joka voisi motivoida esimerkkiasiakasta?

7. **Valmennuksen jälkeen:** Yhteydenpito.

- Toivooko esimerkkiasiakas jonkinlaista yhteydenpitoa valmentajan taholta?
- Entä haluaako hän myöhemmin vielä tavata valmennusryhmää?
- Millaista jatko-ohjausta tai toimenpiteitä hän toivoo ryhmän päätyttyä?

Millainen on hyvä valmentaja?

Mieluinen toteutusympäristö?

päättyy 13:30

-TAUKO 15min-

Jatkuu 13:45

5. Esimerkkiasiakas ja palvelupolun vastaukset. Esittely pareittain.

Aikaa 45min.

Tarinat videoidaan talteen niin, että ne kirjoitetaan heti tietokoneelle ja video hävitetään.

päättyy 14:30

6. Yhteenveto

10min

Mitä saatiin aikaiseksi ja info käytöstä. Info, mistä opinnäytetyö on luettavissa. Palautetta opinnäytetyön tekijöille: Miltä työskentely tuntui? Nuoret vastaavat kysymyksiin sijoittumalla janalle +, - ja 0.

Palautekysymykset:

1. Saimme luotua hyvän asiakasesimerkin
2. Asiakkaassa näkyy nuorten näkökulma
3. Opin uutta
4. Työpaja herätti ajatuksia omaan elämään liittyen

7. Selkeä päätös

10min

Lopussa jokainen miettisi itsekseen yhden asian; johon voisi tarttua nyt omassa elämässään koskien elämäntaitoja. Mitä voisit asialle tehdä? Saitko workshopista jotain ajatusta, jota haluat työstää eteenpäin työpajan ohjaajan kanssa? Ota puheeksi seuraavassa yksilöohjauksessa.

Päättyy klo 15

Etukäteisvalmistelut:

- Lupalappu nuorille annettavaksi. Info videoinnista.
- Kirjoitetaan taululle auki elämänhallintaan liittyviä taitoja: Mm. Uni ja lepo, rentoutuminen, liikunta ja fyysinen aktiivisuus, ruokailu, rutiinit, työ, henkinen hyvinvointi, mielekäs toiminta, ajatusten tunnistaminen, tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, tunteiden itsesäätely, itsetunto, itsetuntemus, sosiaaliset taidot, ryhmässä oleminen, ihmissuhteiden ylläpito, ystävät, perhe, tutustuminen uuteen ihmiseen, harrastuksen aloittaminen, harrastaminen yksin tai toisten kanssa, omat jutut, pelaaminen, liikkuminen julkisilla kulkuneuvoilla, asioiminen esim. kassalla, Kelassa, rahan säästäminen ... + Mitä muuta? Nuoret saavat lisätä oman ajatuksensa.

- Annetaan ohjeet paperilla ja suullisesti
- Alkulämmittelyyn pallo tai muu heitettävä esine. Materiaalit esimerkkiasiakaiden visuaaliseen toteutukseen: Värikästä kartonkia, fläppipaperia tai isoa kartonkia, post-it lappuja, värikyniä ja tusseja, liimaa, sinitarraa. Voidaanko käyttää työpajan materiaaleja, löytyykö tarpeeksi näitä?
- Videokamera lainaan koululta